

மங்கையர் மலர்



தேர்வுகள் தேனவயா?

— மாணவர்கள், ஆசிரியர்கள் அலகுகிறார்கள்



பாராட்டுகள் எல்லாமே மணமகளுக்கு அல்ல...

இதோ, பிரின்ஸ் வழங்கும் முகூர்த்தம் கலெக்ஷன்.

இளைய 916 தங்கத்தில் தயாரிக்கப்பட்டவை. இது ஜாய்மக்கான சர்வதேசத் தர அளவாகும். எண்ணற்ற பல வகைகளில் அழகுமிரு அணிவரிசை - நெக்லஸ்கள், மோதிரங்கள், தோடுகள் மற்றும் மங்குள் சூத்திரங்கள் - பாரம்பரிய வகைகளும், தற்காலத்திய டிசைன்களும் உண்டு. இவற்றால் உங்களுக்கும் கிடைக்கும் பாராட்டுகள்..



**PRINCE
JEWELLERY**

பனங்குடி பூங்குடி, தி. நகர், சென்னை 600 017. தொலைபேசி: 436 3137, 436 3138.
ஃபேக்ஸ்: 433 6998. E-mail: josa@nd3.vsnl.net.in Visit us at: www.prince-jewel.com

மங்கையர் மலர்

இது பரீட்சை நேரம்!

சரியான உணவு முறையால்
பரீட்சையில் தூள்
கிளப்பலாம்! - 24

நமக்குத் தகுந்த
கல்வி முறை
எது? - 28

தேர்வுகள்
தேவையா? - 36

ஐந்து நிமிடமுடிவு! - 43
டென்ஷன் குழந்தைகளுக்கு
மட்டுமில்லை,

எங்களுக்கும்தான்! - 100
எது வெற்றி,

எது தோல்வி? - 108

மாணவன் போர்வீரனைப்
போல... - 148

டிஸ்கோவால் வரும்
ஆபத்து! - 157

அனுபவ பாடம்

பேசத் தெரி
யணும் - 94

புறநகரின் கதை - 138

இது புதுசு!

பொருள் புதிது...

கவை புதிது - 145

'நகை'ப்புக்குப் பஞ்சமில்லை!

ஒரு சீரியல் கடிதம்
- பூனரி விஜய் - 81
வீடு வாங்கலையோ வீடு
- வஸந்தா நாராயணன்
- 104

மலர் : 21

இதழ் : 2

மார்ச் 2001

இணையத் முகவரி : <http://www.mangayarmalarnmonthly.com>

அழகான கூந்தல்...
கவர்ச்சியான கூந்தல்...
இளமையான கூந்தல்...



விருப்பம் எதுவாயினும்
விடை :

பிரம்ப்கால்

- அடர்த்தியான கூந்தல் தந்திடும்
குளிர்ச்சியான முகத்தைத் தரலாம்
டாம்ப்கால்.
- பெருகுத் தொல்லை விரட்டிடும்
டாம்ப்கால்.
- இனதாரையை தடுத்திடும்
டாம்ப்கால்.
- 28 வகை மூலிகைகளைக்
கொண்டு தேய்காய் எண்ணெய்
மற்றும் ஆயில் எண்ணெய்யுடன்
கூடியது டாம்ப்கால்.



பிரம்ப்கால்
குடும்பத்தில் வளர்த்து வரும் பழக்கம்

உங்கள் அனுபவத்தை எழுதவும் :

தயவுசெய்து பங்களிக்க :

தமிழ்நாடு மூலிகைப் பண்ணைகள் மற்றும்
மூலிகை மருந்துக்கழகம்
தமிழ்நாடு அரசு திறுவனம்

அண்ணா மருத்துவமனை வளாகம், அரும்பாக்கம், சென்னை-706
☎ 044 - 8674888 / 8618896, பேக்ஸ்: 044-8206223.

Web site : www.prapankal.com E-mail : prapankal@gmail.com

Mail id : prapankal@gmail.com / prapankal@gmail.com / prapankal@gmail.com / prapankal@gmail.com

இன்னும் கதைகள்...

இந்தக் காலத்துப் பெண்கள்

— கலோசனா நாகராஜன் — 18

வயிற்றில் ஓர் அமிலம்

— ஆர். அகிலாண்டேஸ்வரி — 44

தொடர்கள்

சனமயலறைச் சந்தேகங்கள் -- 33

இந்த மாதம் எப்படி? — 53

தியூஸ் சாலட் — 132

அழகுக்கு அழகு செய்ய — 161

இம்மாத இல்லத்தரசி — 165

உணவைக் குறைத்தால்

எடை குறையும் — 169

புகழெல்லைப் — 179

மஞ்சளா ரமேஷின் —

சில வார்த்தைகள் — 9

நட்பு வட்டம் — 82

குஜராத் சோகம்

"அங்க போய்ட்டு வந்தா

ஞானி ஆயிடுவாங்க" — 8

சகோதரிகளின் கண்ணீர்

அஞ்சலி — 50

வீடும் பாதுகாப்பானது

இல்லையோ? — 129

**நீங்கள் ஆவலுடன்
எதிர்பார்க்கும்...**

மெகா பரிசுப் போட்டி

அறிவிப்பு — 16

'எங்கே இருக்கிறாய்

என் தோழியே?'

— போட்டி முடிவுகள் — 84



பெடி உடன் ஒப்பீட்டில், வேறு எந்த பம்புகளும் தீவிரத்தால் தோன்றும்.

பெடி உடன் ஒப்பீட்டில், வேறு எந்த பம்புகளும் தீவிரத்தால் தோன்றும்.

பெடி உடன் ஒப்பீட்டில், வேறு எந்த பம்புகளும் தீவிரத்தால் தோன்றும். பெடி உடன் ஒப்பீட்டில், வேறு எந்த பம்புகளும் தீவிரத்தால் தோன்றும். பெடி உடன் ஒப்பீட்டில், வேறு எந்த பம்புகளும் தீவிரத்தால் தோன்றும். பெடி உடன் ஒப்பீட்டில், வேறு எந்த பம்புகளும் தீவிரத்தால் தோன்றும்.



ஆளுதலாளிகள் பெடி உடன் ஒப்பீட்டில்.

பெடி உடன் ஒப்பீட்டில், வேறு எந்த பம்புகளும் தீவிரத்தால் தோன்றும்.

Nobel Corporation, 8-12, Sweet Mariner Bldg., N.C. Kallur Road, Gadar (W), Mumbai - 28. Tel: 436 6276/6282. Fax: 436 6292 • 24hr: 3-19 2941
• Chennai: 539 3785/3787 • B'lore: 661 5290 • Goa: 287 740/762 801 • Emulsion: 9564 600 4878

Approved NCT 1481

KS&Co

புத்தான்டின் அரிசி புரட்சி!

KS&Co

**ஆந்திரா பொன்னி பச்சை அரிசி
தமிழ்நாடு பொன்னி புழுங்கல் அரிசி
கிலோ ரூ. 12 மட்டுமே!**

**வாடிக்கையாளர்களின் வேண்டுகோளுக்கு இணங்க
மார்ச் 31 வரை இச்சலுகை**

- * மற்றும் அனைத்து அரிசி ரகங்களும் குறைந்த விலையில்!
- * 25 கிலோ மற்றும் 75 கிலோ மூட்டையில் கிடைக்கும்.
- * ரூ. 500+ மேல் வாங்குபவர்களுக்கு சிறப்பு பரிசும் உண்டு.
கிடைக்கும்:

K. சுப்ரமணியம் & கோ

47, சௌத் வெஸ்ட்
போக் ரோடு,
தி. நகர், சென்னை - 17.
☎ 4360580, 4360590

21, துடேசன் தெரு,
தி. நகர்,
சென்னை - 17.
☎ 4345622, 4345690

1, சிங்கார தோட்டம்
2வது சத்து,
சென்னை - 600 021.
☎ 5953822, 5953894

ஏன்

இப்படி ஆகிறது?

அந்தக் கோரம் நடந்து முடிந்த நாளில் இருந்து மனதைக் குடைந்து கொண்டு இருக்கும் கேள்வி இதுதான். சந்திராவுக்கு மலர்ச்சிகளான குடிபறகை நான் இனி சிவந்தது போல மனித வாழ்விற்குமான மறக்க முடியாத நாளாகி விட்டது இவ்வளவு ஏன் இப்படிப் பழிவாங்கியது?

கொஞ்ச நாள்களாகவும் ஒரு ஷரீரத்தி கூட இருந்தது எத்தனை தெய்வங்கள், எத்தனை மகாவுகள்?

எந்தக் கோவிலுக்குப் போனாலும், எந்த அறிவுரைகளையும் படிக்க நேர்ந்தாலும் ஒரு கணம் ஆகாசத்தைப் பார்த்துத் தொழியது ஏன் யானுமே சொல்லவில்லை, இப்படி நேரிடும் என்று சொல்பதான ஒடித்து போவது மனது.

அந்த ஒரு முயற்சியான எத்தனை ஆர்ப்பாட்டங்கள், புத்தாயிரம் ஆண்டுகள் கொண்டாட்டங்கள், கண்டுபிடிக்கப்பட்ட பல்புவது விஞ்ஞான உண்மைகள், குரோனாவில் டாஸி ஆட்டுக்குட்டி.

கொண்ட டிபூப் பேசி, ஓரளவிற்கு மனித இனத்திற்குத் தலைக்களையே பிடித்து விட்டது என்று கூடச் சொல்லலாம். மனிதன் இவ்வளவு வேண்டுமென்று விட்டான். இனி அவனால் '1200 வருடங்கள் வாழ முடியும்' என கொக்கிப்பிடித்து மட்டும்தான் அரசியல், மதம், நாடு, விமானக் கடத்தல், நீ இருந்து, நீ முஸ்லிம்- அடிக்கல்பாடு மனிதன் எத்தனை ஆட முடியுமா அத்தனை...

போடு ஒரே போடு தாங்களாகப் பூமியை பிளந்து விட்டது உலகம் முழுக்க வந்துவிந்து நின்று விட்டார்கள், இவ்வளவுகூட, உன் இதுபோன்ற

இரகசியங்களை நாங்கள் கண்டுபிடிக்க முடியாது" என ஒட்டுமொத்தமாக மண்டியிட்டது.

எத்தனை அன்புப் பெருக்கம், மனிதாபிமானம், ஒரே நிமிடத்தில் அனைத்து வேறுபாடுகளையும் மறந்து உலகம் முழுக்க நிறுத்திவிட்டு ஒடி வந்தது ஒரு மனநிலை. கூட 'என்னால் ஏதாவது செய்ய முடியுமா' எனத் துடித்துக் கொள்வது அற்புதம்தான்.

'மனிதர்களே, உங்களுக்குள் இத்தனை



வெளியில் மட்டுமா பூகம்பம்?

வேற்றுமைகள், நான் கிளம் கொண்டால் தங்கள் எம்மொருமும் ஒன்று சேர்ந்து ஒருவருக்கொருவர் ஆறுதல் அடைந்து கொள்ள வேண்டியதுதான்' என அன்னைய அடிக்க ஒக்கிய கரம்தானோ இந்த பூகம்பம் 'ஒக்கிய' என்ன, அடித்துக் கிழித்தி விட்டான். எத்தனை ஆயிரம் உடல்கள் பல்லாவிட்டன.

செல்வம், சொத்து, கனம் இவற்றின் திணிவானமை இதைவிட வேறு யாரும், வேறு எந்த திமழ்ச்சியும் துல்லியமாகக் காட்ட முடியாது. பூகம்பத்தில் அனைத்தையும் இழந்த கோடிக்கணக்கான, வரிசையில் நின்று ரொட்டி பெற்றுத் தன் குடும்பத்திற்குக் கொண்டு வந்து கொடுத்து, அவர்கள் ஆவலாக அவசரமாக விழுகிற வளநிலை பார்த்துக் கதறி அழுதாராம். இன்னும் ஆயிரக்கணக்கான அவலம் களங்கள், ஏன் இப்படி நடந்தது என விண்ணொரப்பார் இங்கு யானுமா? இந்த அண்ட ரகசியங்கள் யாருக்கும் தெரியாது. இந்த மரபெனும் பேரன் உத்திவி என்னென்னவோ நடக்கின்றன. அவற்றை நாம் அறிவிடுவதை சமீபத்தில் அண்டத்தில் ஒரு பெரும் சூரியன் அறிந்து வருவ

மஞ்சளா ரமேஷ்

நினைத்ததை நிறைவேற்றும் அற்புத பிரமிட் எந்திரம்

அற்புத மனிதர் M.G. அண்ணாதுரை
அயங்காளர் சந்திப்புடன் பெற்ற அதிசய எந்திரம்.



இதன் நடுவில் உள்ள ஒன்பது
பிரமிட் அமைப்பில் உங்களை
கோர்க்கக்கூடிய சிறிய பேப்
பரீச் எழுதி வைத்து காலை
மாலை நினைவுபடுத்த எளிதில்
நினைப்பது நினைவேறும்.

செல்வ வளம் பெற,
வாழ்க்கை உயர், விரைவில்
திருமணம் நடப்பெற, குடும்பத்
தில் சகலவு நிகழ, தொய்கள்
அகல, நினைவாற்றல் அதிகித்து
அதிக மதிப்பெண் பெற, வீட்டில்
அற்புத சந்திகள் குழ, வாய்வு
தொழில்கள் நிகழ வாய்ந்திடும்
உதவும் அதிசய சந்தி வாய்ந்தது.

விரிஸ்டல் உள் அமைந்தது ரூ. 120/-
நவரத்தினத்துடன் விரிஸ்டல் ரூ. 900/-
எந்திரங்கள் வயத்தது ரூ. 1,500/-

மங்கள காரியத் தடைகள்
நீக்கும் 90XXX சிகப்பு பிரமிட்:

திருமணத்தடைகள் நீங்க, செல்வம் தோஷக் கடுமை
குறைய, நயவ வரக் அமைவ, பிள்ளைப் பேருக்கு
காண தடை அகல, எதிரிகளின் பயம் குறைய, எல்லா
மங்களங்களும் நரும் மங்கள சகையும் அமைந்த
சிகப்பு நிற 90 XXX எந்திர விஷு பிரமிட். இதனால்
உங்கள் குறைகளை எதிர்த்தின் பீது எழுதி வைத்து
பார்க்கும்போதெல்லாம் மனதால் குறைகளை நினைக்க
விடையில் நினைவேற்றும் விலை ரூ.190/-

தேவையுள்ள அருவிட்டம் தயார் செய்கு ஒன்றித்து
ரூ.30 செத்து D.R. அல்லது H.O. ஒலம் பெறலாம்.
V.P.R. கிடைக்காத சுகத ஆலோசனைக்கு வய விரிஸ்டல்
ஆறு குயர்த் தயார் தகை ஒட்டிய வன் அருப்பயம்.

ஜீலிங் மேக்னெட்ஸ் & கிரிஸ்டல்ஸ்

புதிய வன். 10,
கோலா கிருஷ்ண அய்யர் தெரு, பாண்டிபுளம்,
திருவாரூர் துரி, சென்னை - 800 017.
வணை : 8215258/5735207/8224485
e-mail : magnets@vsnl.net

31.3.2001க்குள் பிரமிட் வாங்குபவர்கள்
இந்த விஷம்பத்தால் சந்தித்து எடுத்து
வந்தால், அங்கள் குடும்பத்தினருக்கு ஜீது
காக்கினை பிரமிட்டுள் நினைவம்

எதற் படம்பிடித்துக் காட்டியிருக்கிறார்கள்.
இதற்கெல்லாம் காரணம் என்ன என யார்
அறிவார்கள்!

இதற்குள்ளேதான் தமக்கு எத்தனை
பெருமை, சகோ, அகங்காரம், 'ஆதனா தான்
யாற்றா நினைச்சே' என குதியல், எனக்கு
மரியாதை இல்லையா, தான் எப்போர்ப்பட்ட
வனாக்கும்— எத்தனை எத்தனை மார்
நட்டல்கள்.

எத்தனையோ வெளி உலக விஷயங்களை,
அலாங்கார, அண்டார்டிகா விஷயங்களைப்பெய
லாம் தெரிந்து கொள்ள முண்டியடிக்கும் நாம்,
அளைத்ததையும் கற்று பின்னாடி பெரிய
பட்டங்களைப் போட்டுக் கொண்டு 'என்னைப்
பார், என் பட்டம் பார்' எனத் திரியும் நாம்,
இப்போர்ப்பட்ட மாபெரும் இயற்கை நம்முள்
விசுவரூபம் எடுக்கும்போதாவது தன்னிலை
உணர் வேண்டும் இந்த மகத்தான இயற்கைச்
சக்சரத்தில் நாம் தூசிலும் தூசானவர்கள்
எனும் அடக்கம்' வரவேண்டும்

லாழும் காலம் சிறிது.. அநியை ஒருவருக்
கொருவர் அன்பால், ஆதரவால், சந்தோஷமாய்
இருந்து விட்டுப் போகலாமே, இந்தப் பணை
னமையும், விரோதமும் எதற்கு எனத் தோன்ற
வேண்டும்.

இயற்கையிலிருந்து நாம் பாடம் கற்றுக்
கொள்ளவில்லையென்றால் அப்புறம் என்ன
நாம் அறிவாளிகள்? என்ன, புத்தகத்தை எடுத்து
முளைக்குள் திணித்துக் கொள்வதா அறிவு?
புல்லும் சரி, பூகம்பமும் சரி துணை நாம் உணர்
ஏதேனும் செய்தி சொல்விறதோ என அறிந்து
கொள்ளப் பணிவுடன் பார்க்கிறுத்தபோ அறிவு!

ஏன், ஏன் என மனம் அலை பாய்விறது
எனக்கு மட்டுமில்லை, அத்தனை பேருக்குமே
தான் என இப்போது புரிகிறது. எதனால்
ஆண்டவனே, இப்படிச் செய்தாய்? எனக்
கோவி எழும்போதே நம்மை நாம் பரிசீலிக்கத்
தொடங்கிவிட்டோம் என்பதுதானே புர்த்தம்.

இதனால் ஆயிரக்குமோ, அதனால்
ஆயிரக்குமோ என யோசிக்க ஆரம்பித்தாலே
நம் தப்புக்களைப் பற்றியெல்லாம் நாம் எனட்
போடத் துவங்கிவிட்டோம் என்பதுதானே
அர்த்தம்! இதைப்பாவது நம்மிட சிருந்து

பூசும்பத்தால் உயிரிழந்த ஆயிரக்கணக்
கான மக்களுக்குக் கண்ணீர் அஞ்சலி
செலுத்துவோம். அவரவரால் இயன்ற
வகையில் பரிதவிக்கும் மக்களுக்கு
உதவி செய்வோம். மங்களகயர் மலர்
சனோதிகள் இதனை ஏற்கெனவே செய்து
வருகிறார்கள் என்பதனையும் அறிவோம்.

தொடங்கலாமே' அடுத்தவனுடைய தப்பையே எப்போதும் பார்த்தும் வழக்கமுடைய நாம், இப்போதாவது நாம் இந்தத் தப்பைச் செய் தோமே, இதனால் அன்னை தாங்காமல் வெடித்தாவிட்டாளோ என யோசிக்கலாமே'

ஒன்றா, இரண்டா இவற்றைகளை நாம் எவ் வளவு அவமதிக்கிறோம். புனிதமான இம்ம மனவயின் உச்சியை அடைந்ததால்கூட அங்கே யும் பிளாஸ்டிக் குப்பைகள், இயற்கையுடனான மனிதன் வாழ கொடைபாசத் தந்திருக்கும் தன் னீரை எப்படியெல்லாம் வீணாக்குகிறோம். எத் தனை அழுவலகங்களில் ஆனே இவ்வளவம் விளக்குகலாம், மின் விசிறிகளும் ஒடிக் கொண்டு இருக்கின்றன.

'இது என்னுடையதாக இருந்தால் மட்டுமே அதன்மேல் நான் அக்கறை செலுத்துவேன். அது அடுத்தவனுதோ, பொதுமான்னதோ எனக்கு அக்கறையே இல்லையாது' எல்லாம் சொன்னாபின் லாய்க்கும் சம்பளத்திற்கு, ஏன் 'கிம்பளத்'திற்குக் கூட, ஐரோகம் செய்யும் நிலைமைதானே! வாக்குத் தவறுதலும், தாயையின்றி, தான் மிள்தி இருத்தலுமே இங்கே நாகரீகமாகிப் போனது.

இப்போது கண்ணுக்குத் தெரிந்த பூகம்பத் தால் மனிதப் பேரறிவு, ஆனால் கண்ணுக்குத் தெரியாத பூகம்பங்கள் மனிதர்க்கிடையே எத் தனை நடத்து கொண்டு இருக்கிறது. சுவதலமும், வன்முறையும், கொடூரமும், 'எல்லாமே எனக்கு மட்டுமே', 'நான் சொல்வது மட்டுமே சரி' என்ற ஆணவமும் மனித மனத்தில் பூகம்பக் களாக அல்லவா உறுமிக் கொண்டு இருக்கிந் தன. அவை வெடித்துச் சிதறி மாபெரும் பேரழிவுகளை அல்லவா விளைவித்துக் கொண்டு இருக்கின்றன. அதனால் ஏற்படும் பின் விளைவுகள் அல்லவா இன்றைய தலைமிரித்து ஆடும் நோய்த்தொற்றுக்களை ஆடம்பரமும், பவடும், படாடோபமும்.

இவற்றையெல்லாம் சித்தித்துப் பரர்க்க வேண்டிய தருணமிது. சத்தியத்திற்கும், தர்மத் திற்கும் பயந்து கட்டப்பட்ட அந்தக் காலத்து வீடுகள் இடித்து விழவில்லையாம். தனி மனித ஒழுக்கம், மேம்பாடு என்பதை உணர்த்தோ மோனால் நம்மைக் கூட இயற்கை தண்டிக் காது.

ஏன் இந்த ஓட்டம், ஏன் இந்த பரபரப்பு. உலகில் நல்ல வண்ணம் வாழ்வோம். எப் போதும் ஒரு சிறு உயிருக்கும் தீவகு செய்வாயல் வாழ்வோம். பொறுமை, அன்பு, 'அடுத்தவருக் கும் இந்த உணர்வு இருக்குமல்லவா' என பரந்த கண்ணோட்டம் இவைபெல்லாம்தான் இன்றைய தேவை.

இயற்கையின் முன் விழுந்து வணங்கு வோம்.

இனியாகிலும் எங்களுக்கு தல்வதிலைக் கொடு என்று.

புத்திப் போற்றிப் பாதுகாக்க வேண்டிய இதழ்

ஞான ஆலயம்

ஆசிரியர் : ரமேஷ் மத்களா

மார்ச் 2001

விலை ரூ.12/-

இந்த இதழுடன்

★ வரம் தரும்

விரதங்கள்

- இணைப்புப் புத்தகம்

★ ஸ்ரீ பாலாஜி

நவரத்தினாங்கி சேவை

- தெய்வீக 'புகைப்படம்'

★ ஸ்ரீசக்கரத்தாழ்வார்

- பாக்கெட் சைஸ்

புகைப்படம்

ஏப்ரல் இதழ் - ஆண்டு

மலர்

● ஞான ஆலயம்

பஞ்சாங்கம் - 2001

- இணைப்பாக!

ஸ்ரீ அன்னை பப்ளிகேஷன்ஸ்,

'மித்ரமஷ்ரம்', 7, அருணாசலபுரம்-2வது

தெரு, அடையாறு, சென்னை - 600 020.

தொ. பே : 4912231, 4908529

“அங்க டோய்டு வந்தா ஞாள் கூடிப் வாங்க”

படித்து வருபவர். விடுமுறைக்கு இந்தியா வந்திருந்த இவருக்கு இப்படி ஓர் அனுபவம். இந்த நாட்கள் தனது வாழ்க்கையில் மறக்க முடியாத ஒன்றாக அமைந்து விட்டது என்கிறார் அப்போது தான் குஜராத்லிருந்து திரும்பிய இவர் நயமிடம் விவரித்த குஜராத் காட்சிகள் தெஞ்சை சுட்டு விடுவதாக இருந்தது—

“புகம்பம் தடுத்த அன்று நான் பாம்பெயில் இருந்தேன். என்

குஜராத்லில் புகம்பத்தில் வீடு இறந்து. உறவினர்களை இழந்து இவற்றையெல்லாம் விட நான் உடல் உறுப்புக்களையே இழந்து சோகத்தில் மூழ்கித் தவித்த அப்பாவியை மக்களுக்குப் பதிலளித்து நாட்கள் அங்கு தங்கி மருத்துவ சேவை புரிந்து வந்தவர்கள் சொன்னதுதான் இந்தக் கட்டுரையின் தலைப்பு.

ஜனவரி 2001 தேதி சென்னை அப்போலோலி லிருந்து மருத்துவக் குழு ஒன்று புகம்பம் நடுத்த இடத்திற்கு விரைந்தது. அதில் இடம்பெற்றிருந்த டாக்டர் ப்ரியா, டாக்டர். ஞாயா, டாக்டர் திப்தா ஷங்கர் இவர்கள் இன்றைய இளைய தலைமுறைகளில் பிரதிநிதிகள். இதில் டாக்டர் ப்ரியா ஆஸ்திரேலியாவில் மேற்படிப்பைப்



மோட சூழல் இவர்களுக்குட்டில் ஆடிச்சு. சரி ஏதோ கீழே யாரோ டெக்னிக்ஷன்ஸ் வேலை செய்வதற்காக போலீசுக்குள்ளு பேசாம இருந்தேன். அடுத்த செகண்ட் கட்டில் நான் காலி, அலமாரி எல்லாமே ஆடிச்சு. அப்பொழுதுதான் இல்ல, இது வேற ஏதோ ஒன்றுன்னு பதறியடிச்சுண்டு வெளியில் ஓடி வந்தேன். அதே மாதிரி அங்குள்ள அத்தனை பெரும் வெளியில் ஓடி வந்து ஒருத்தர் முகத்தை ஒருத்தர் கேள்விக்குறியாய் பார்த்துண்டு என்ன ஏதுன்னு தெரியாம விழித்துக் கொண்டு நின்றோம்.



டாக்டர் துன்பா - இவரும் மருத்துவக் குழுவில் டாக்டர் பரியாவுடன் சென் லிருந்தார். இவர் கூறுகிறார்,

“அனாஜார்ங்கு ஊருல ஒரு இடத்துல ‘கோசுல்தாம்’ங்கு பத்து மாடி கட்டிடம் பொடிப் பொடியா இடிஞ்சு விழுந்து நூறு பேருக்கும் மேல உயிர் பறையாங்கியிருக்கு. இதிலென்ன அதிசயம்னா அதைச் சுத்தி யிருக்கிற பல மாடிக் கட்டிடங்கள் ஒரு சேத முயில்லாம இருக்கு. இது மட்டும் குப்பையா நடுவுல. இந்தச் சம்பவங்கள்ல யாரு முஸலிம், யாரு இந்து அந்தப் பாதுகாடே இல்ல. இதைவியல்லாம் பார்க்கறப்ப என்ன தோணுதுன்னா ஏன் நாம மட்டும் ஒருத் தருக்கொடுத்துச் சண்டை போட்டுக்கிட டிருக்கோம்னு. ஐயா, மதம் இதைல்லாம் தேவையா? இப்படி திறைய எங்களை எண்ண வைக்குது.

அதே மாதிரி முக்காவ்வாசி உதவிப் பொருட்கள், நுலு துழிந்தாட்டுவேத்துதான்

இருக்கா

அவ்வப்போத உன்னை டிரெயின் துண்டியுது தாங்க பார்த்து வர். ஸி ரொம்ப ‘ஷாகல்’ இருந் தது ரொட்டுல மக்கள் படுத்திருக்காங்க மனி யில் பாரக்கும் போது அந்த அளவுக்கு பாதிக்க லை. தேர்வு பார்க்கும் பொழுது ரொம்ப கஷ்டமா ரொம்ப சேக்கமா பீஸ் பண்ணினோம்

நாங்க முகாமிட்டிருக்கது புது. அனாஜார் லிருந்து நூறு கிலோ மீட்டர் தொலைவினுள்ள ‘மாநா’ என்னிறு கணிதுள்ள சத்தாலன்ன ஊர்ஸ பிடலில் ‘மாநா’ மற்றும் அளவுச் சுறதி ஸ்பெது கிலோ மீட்டர் தொலைவில் உள்ள கிராமங்க ளுக்கு சிசிசை அளிக்க வேண்டும் நாவகை எய்கை குழுணை இரண்டாகப் பிரித்துக் கொண்டு ஒன்று துண்டிபிடலில் மற்றொன்று கிராமத்திலிரு தேரினடயாக என்று மாநா மாநா சிசிசை அளித்தோம்

கிராமத்தில் உள்ள வீடுகள் எல்லாம் அப யணம் போல தொறுங்கிக் கிடத்து ஊருக்கு வெளியே டெண்டரில் மக்கள் ஒரே கூரையிலே கீழ் அத்தனை மக்களும ஐயா, மதம் நத்திங் ஒரு கிராமத்துல திறைய குழந்தைகள் பெரி யவர்கள் ரொம்ப கையி எல்லோரும் இறந்து போயிருந்தாங்க ரொம்பப் பாலமா பார்க்கக் கொடுமையா இருந்தது

ஆனா நாங்க பார்த்த எல்லா இடத்திலே யும் பாதிக்கப்பட்டவங்க அத்தனை பேருக்கும் உடனுக்குடன் உதவி கொடுத்திருந்தது அப யுள்ள மக்கள் ரொம்ப தண்ணியிடுங்க உன்ன வங்கனா, விருத்தாளிங்க உடசரிக்கறவங்கனா

போயிருக்கு. திறைய துழிர்கள் அபகு வந்து தன்னலமற்ற தொண்டு செய்ததைப் பார்க்கும் பொழுது ரொம்பப் பெருமையா இருந்தது. இன்னொரு விஷயம் நாம என்னதான் பொருளாதாரத்துல தொழில் நுட்பத்துல முன்னணியிலிருக்கோம்னு மார் துட்டிக்கிட்டாலும் இந்த மாதிரி ஒரு இயற்கை அழிவுல மாற்று நுட்பங்களை செய யறத்துல ரொம்ப ரொம்பப் பிந்துப்பிடுங்க் கோம். இதில் ‘ஐரோ’ன்னு கூடச் சொல்ல வாம்.

அங்கு உதவிப் பொருட்கள் கொட்டிக் குவிக்கு கிடக்கு. ஆனா அது ஒழுப்பா எல் லாருக்கும் போய்ச் சேர வழியில்லாம சீரழிச்சுக்கிட்டு வருது. அதே மாதிரி நாங்க இப்ப கொடுத்த ரிசீக்ஷைகள் தற்காப்புதான். இன் னும் மூன்று மாதத்துக்கப்புறம் இவங்க திறைமை? தெரியலை. இந்த உதவிகள் அவர்களுக்கு இன்னும் ஒரு வருடத்திற்குக் கிடைக்க அரசுதான் வழிசெய்யுறும்.”

இருக்கது அதுவும் இந்த நிலைமையிலேயும் கதறுதலா எங்களுக்குக்கெல்லாம் ஆட்சரியமா இருந்தது ஊசி, மருத்து - மாத்திரை எது கொடுத்தாலும் வாய்க்கிக்கறவங்க, ராப்பாடு கொடுத்தா மட்டும் சட்டுனு வாய்க்கிக் மாட டாங்க ஒரு தலக்கம் நம்ம கட்டடாய்ப்படுத்துக் கொடுத்தாதான் உணவு ரொம்ப நுசுமான உணவாசி உணவங்களை இருக்கறாங்க

அதே மாதிரி நாங்க போன புத்தனை இடங்களையும முதல்வ டி சாப்பிட கொடுத்திருவாங்க. அவங்களே டெண்டருல கஷ்டப் படடு இருக்கறாங்க ஆனா இந்த பச்சாரம் மட்டும் எங்கியும் மாதுல டி சாப்பிட்டே நாங்க சாப்பாடே சாப்பிடாம தானை ஒட்டிடிக்கோம்.

அதே மாதிரி அங்கிருக்கிற பொருளை எல் லாம் ரொம்ப அளமதியா இருக்காங்க வெளி யாட்கள்கிட்ட செவே பயப்படறாங்க நாங்க பெண்களாயிருந்தறா பக்கத்துல வந்து அதுவும் முகம் முழுக முக்காடு போட்டுக் கிட்டு சிசிசை எடுத்துக்கிட்டாங்க முதல்வ மொழிப் பிரச்சனை இருந்தது எங்களுக்கு. ஒரு இரண்டு நுணு வார்த்தை கத்துக்கிட்டோம். கேம் கேட் - தல்லா இருக்கிங்கனா? காகு கேட் - தல்லாயிருக்கேன் சாதி - துலதோஷை சமஜே - புரிஞ்சுதா? இப்படி அவங்களே ஒறித்தி தெரிஞ்சவங்க திறைய பேரி வந்து உதவி பண்ணினாங்க

ரொம்ப உழைப்பாளியா இருக்காங்க. ஏன் சொல்றேன்னா இவ்வளவு இழப்பு தோத்தும் அத வெளியில காட்டிக்காம அடுத்த நாளை

பில்ராத்

மருத்துவமனை

வயிற்று சம்பந்தப்பட்ட அனைத்து நோய்களுக்கும்
ஓர் முழுமையான தீர்வு.

அல்ட்ராசானிக்
முறையுடன்
லேப்ராஸ் கோப்பி
சிகிச்சை



மூல நோய்க்கு
அறுவை
இல்லா

Rx

சிறப்பு சிகிச்சைகள்:

- ☐ அல்சர்
 - ☐ அபண்டிஸைடிஸ்
 - ☐ கர்ப்பப்பை நோய்
 - ☐ பித்தப்பை கற்கள்
 - ☐ குடல் இறக்கம் (Hernia)
 - ☐ ஓவரியில் கட்டி எடுத்தல்
 - ☐ குடும்பக் கட்டுப்பாடு
- சிகிச்சை

★ லேசர் சிகிச்சை,

★ கிரையோ சிகிச்சை

மற்றும் கதிர்வீச்சு சிகிச்சை

சிறப்பு அம்சங்கள்

- ☐ ரத்த இழப்பு இல்லை
- ☐ தழும்பு ஏற்படாது
- ☐ உடனே பழைய நிலைக்குத் திரும்பலாம்



BILLROTH HOSPITAL
24 HOURS SERVICE

43, ஸ்டீக்மி திண்டியாநகர், காளையாபுரம், சென்னை-600030. போன் : 6440020 / 6441777.

FACE EXAMS WITHOUT FEAR

- Cover Feature

TERROR IN THE CHAMRAL VALLEY

SHORT STORY

THE PRINCE OF CATS

IN THE WILD



A COMEDIAN WHO MADE MOVIE HISTORY

MARCH 2001

RS. 6/-

GOKULAM

The monthly magazine for children

47, Jawaharlal Nehru Road,
Ekkaduthangal, Chennai - 600 097

தொட்டுக்க பச்சை மிளகாயும். இதுதான் அவங்க சாப்பாடே தகர்ப்புறங்களில் எப்படியோ? தெரியாது. நா பார்த்த வரைக்கும் ம, ரொட்டி, பச்சை மிளகாய், ஆனா கைபிஸ் நிறைய பணம் வைச்சிருக்காங்க.

நாங்க ரொடுஸ் போகும் பொழுது ஏதாவது 'ஸ்கெப்' வந்தா பக்கத்துல ஏதோ ஒரு லிஸென்ஸ் இருக்குன்னு தெரிஞ்சுகிட்டு போய்ப் பார்ப்போம். லிஸென்ஸ் அழுதிட போஸ். ராத்தத்த வயசுக் கூற கலாட்டாக்க அங்க போய் உயி ரோட இருக்கறவங்களுக்கு டிவிசனஸ் அளித்தோம்.

'பாஸ'ய்கற கைஞ்சு ரஷ்யாவிலிருந்து உக்ரைனய்கற நா. டி.லிருந்து அறுபத்தைந்து உறுப்பினர்களைக் கொண்ட ஒரு மீம் வந்து சேஸ்டு செய்துட்டிருந்தாங்க அவங்க தனியா ஒரு 'ஜெட்' ஸ்டாப்சிருக்காங்க. அந்த டென்ஷ்டு ஒரு ஹாஸ்பிடல் பாதிர். அத்தனை வசதி களோட அவ்வளவு பெரிய தொற்றுப் பரவாத டென்ஷ்டன். ஒரு மணி நேரத்துல அங்கக் உரு வாக்கியிருக்காங்க. ஒருநாளனக்கு லா பேருக்கு அங்கு சிவிசனஸ் அளிக்கப்பட்டு வருகிறது. அவங்க இப்படிப்பட்ட நெருக்கடிக் இதற் கென்றே ஒரு அவசரகால நடவடிக்கை குழுவு (disaster Management team) அமைச்சிருக்காங்க. உலகத்துல எத்த மூலையில என்ன நடந்தாலும் இவங்க ஆஜர். எத்த அழைப்பையும் எதிர் பார்க்கறது இவ்லவு.

உக்ரைன் நம்பன்ன விட் பிளந்துயில, மக் கன் தொனக் ரொம்பக் குறைவான நாடு. ஆனா அங்கிருந்து இப்படி ஒரு அதிதீவன் துழைவ ஏற்படுத்தி முடியுதுன்னா ஏன் தாயும் அது போலச் செய்ய முடியாது. நாங்க நிறைய கத்துக்கிட்டோம்.

அந்த மாதிரி இங்கு நான்-கலா-மெண்டல் ஆகக்ஷேஷன்கள், மற்றும் ஆர் தெசெஸஸ், வி.ஹெச.பி. கிரிஸ்டியன் அனோனீஸேஷன்கள் என்று நிறைய குழக்கங் துரிதமா செயல்பட்டு இருந்ததைப் பார்க்கும் பொழுது ஒரு பகலும் ஆறுதலும் இருந்தது.

நாங்கள் சென்ற அப்போலோ குழுவிலும் இரவு, பகல், துள்ளி, கண்டி ஏன் களையும் பார்க்காமல் வேலை செய்கிறோம். அப்போலோ மருத்துவமனையிலிருந்து இலட்சக்கலாக்கான பெறுமானமுள்ள மருத்துகள், உபகரணங்கள் என எடுத்து வருகிறந்தாராக்க ஆபிரேஷன் செய்தவர்களோம் இருந்தார்கள் இங்கு மருத்துவ மனையிலிருந்துதான் ஆஃபிசுக்களாகிவிட் செல் வாரும் ஆபிரேஷன்கள் அவை.

எனதுமேலே வாரிழறான முருக்கவும் இந்த நினைவுகளை மறக்க மாட்டேன்." என்னோர் டாக்டர் பரிபா.

பெட்டி : ஷாந்தி

படங்கள் : ■, டிரேஸ்

“ஏம், கௌரி எழுந்திரு, அப்பறம்
ம.லி. பார்க்கலாம். என்ன, உனக்கு மறத்து
போச்சா? இன்னிக்கு உன்ன பெண் பார்க்க
லாறாங்க. இப்படி உட்கார்ந்துட்டு ம.லி
பார்த்திண்டு இருந்தா என்ன அர்த்தம்?”
பங்கஜம் ஒட்டடை அடித்துக் கொண்டே
கத்தினாள்.

“என்னம்மா, சாயத்திரம்தானே லாறாங்க.
இப்பத்தேர்த்து டிரெஸ் பண்ணிக்கணுமா
என்ன? சண்டை கூட ம.லி. பார்க்க
முடியாதா?” கௌரி மறுபடியும் ம.லி.யில்
ஆழ்ந்தாள்.

“இங்க பாருங்க, இந்த சேர்லாம்
இழுத்துப் போடுங்க கொஞ்சம் ஹாஸல்
மெழுகிடேன். இன்னும் டிபன் வேற
பண்ணணும்” கணவருக்குக் கட்டளை
யிட்டாள். அவன் கணவர் பரகராமனும்
வீடுவீட்டுவது அவனுக்கு உதவ
ஆரம்பித்தார்.

“என்ன வளர்த்து வைச்சிருக்கே,
இவளை? கொஞ்சம் கூட பொறுப்
பில்லாம். இன்னிக்கு கட்டிக்கிற
புடவை, பளவுக் எல்லாம் அவர்ன்
பண்ணி ரெடியா வைச்சிருக்கியான்று
கேட்டா, இன்னும் என்ன புடவை
கட்டிக்கிறதுன்னு டிசைட் பண்ண
வைப்பான்றா. இத்தனைக்கும் போன்
லாரமே அவங்க செட்டர் போட்பாக்க,
இன்னிக்கு பெண் பார்க்க லாறதா. ஒரு
லாரமா ஆகும் ஒரு புடவை, பளவுக்
செவகட் பண்ண? அப்பறம். காலில்
வீழுத்தெல்லாம் தமஸ்காரம் பண்ண
மாட்டாளாம். எவலாம் உன்னச்
சொல்லணும்” பரகராமன் மகன் மேல்
காட்ட இயலாத கோபத்தை மணலி
மீது காட்டினார்.

“இப்ப என்னைச் சொல்லி என்ன
பிரயோஜனம்? அவனைக் கண்டித்

றிப்ப எல்லாம், ஒரே பொண்ணு, கம்மா
அதட்டாதே. வளர்த்தா தானா பொறுப்பு
வந்துடும்னு சொல்லிச் சொல்லியே என்னை
அடக்கிட்டங்க” பங்கஜம் சொல்லிக்
கொண்டே ஹாஸல் கத்தம் செய்ய
ஆரம்பித்தாள்.

ஒருவழியாக வீட்டை கத்தம் செய்து
அழகாக சரி பண்ணி வைத்தாள். “கௌரி
உட்காராத இடத்திலேயே ரிமோட்டை
சாகசில் வைத்துக் கொண்டு சோஸை
மாற்றிக் கொண்டிருந்தாள்.”

“போய்க் குளிக்கிட்டாவது
வாயேண்டி,” பங்கஜம் கோபத்
துடன் சொல்ல, பரகராமன்
சேர்த்து கொண்டார்.

“இதோ பாரு கௌரி, வந்த
பையன் கம்ப்யூட்டர்
எனஜினியர். ரொம்ப
தய்ய இடம். ஒரு
பையன், ஒரு
பொண்ணு. இந்த
இடம் அமைஞ்



இந்தக் காலத்து பெண்கள்

சுலோசனா நாகராஜன்

சதுஷா தீ ரொம்ப லக்ஷிதான். அதனால அம்மா சொல்றபடி சமத்தா கேட்கணும். எதிர்க்க பெருமான் படம் இருக்கு பாரு. அவர்களுக்குப் பண்ணதா நினைச்சுக்கிட்டு ஒரு துண்காரம் மட்டும் பண்ணிடு. என்ன சரியா?" பரகராமன் கெஞ்சாத குறைதான்

"சரிப்பா, ஆனா பாட்டெல்லாம் பாட மாட்டேன்" கெனீ அமர்த்தலாக்க கூறவும் வாசலில் காவின்பெஸ் அடிக்கவும் சரீலாக இருந்தது. பங்கஜம் போய கதவைத் திறந்தான். பக்கத்து வீட்டு பாவதி திளந்திருந்தான்.

"பங்கஜம், என் பொண்ணு பெரியவளாயிட்டா. சாவதிரமா வந்து பாலும் பழமும் குடுத்து அவளை ஆரோவாதம் பண்ணிட்டு அப்படியே குங்குமம், தாமபூலம் வாங்கிக்கோ" குங்குமம் கொடுத்துக் கூப்பிட்டாள் பார்வதி.

"இன்னிகு கெனரிய பொண்ணு பார்த்த சாவதிரம் வர்றாங்க. அதனால முடிஞ்சா வர்றேன்" என்றான் பங்கஜம்.

"பரவரிலை. எவ்வளவு நேரமானாலும் வந்து என்

பெண்ணை ஆரோவாதம் பண்ணிட்டுப் போ. உன் கை தலல ராஜி" பார்வதி சென்று விட்டாள்

"பாரதிவா கெனீ காரெல்லாம் என் கை ராஜின்று வந்து மதிசை கூப்பிடறா. அந்த மதிப்பில் பாதி கூட உனக்கு எம் மேல இல்லை"



"இப்ப என்ன மதிப்பு குடுக்கலை உணக்கு" கெளரி மலையை ஆஸ்ப் செய்து விட்டு கடுப்புடன் பங்கஜத்திடம் வந்தான்
 "பின்ன என்ன? காக செலவழிக்க பாட்டு வாத்தியார் கவச்சு பாட்டு சொல்லிக் கொடுத்தா. பாட மாட்டாளாம். மாப் பின்ன லீட்டுக்காரங்க பாடச் சொன்னா. நீ பாடணும். அப்பத்தான் நீ என்னை மதிக்கறன்னு அர்த்தம்" பங்கஜம் இதுதான் நல்ல சந்தர்ப்பம் என்று தன் பக்கம் அவனை இழுக்கப் பார்த்தான்.

"சரிமமா, பாடணும். அவ்வளவுதான் சரி. நான் போய்க் குளிக்கறேன்" கெளரி பாத்ரூயில் புலுந்தான்.

"என்ன பாட்டு பாடப் போறாறன்னு கேட்டுடு பங்கஜம். இவ பாட்டுக்கு 'நான் ஒரு விண்ணாயாட்டு பொம்மை'ன்னு பாடப் போறா. அவ எது வேணும்னாலும் செய்வா" பரகராமன் பேசிக் கொண்டிருக்கும் வேளையில் மறுபடியும் அழைப்பு மணி ஒலித்தது. பரகராமன் வெளியில் சென்று எட்டிப் பார்த்துவிட்டு பரபரப்புடன் யானையோ, "லாங்க, வாங்க" என்று பங்கமாக அழைப்பது பங்கஜத்திற்குக் கேட்டது. யானை இப்படி உபகாரம் பண்ணிக் கூப்பிடுகிறார் என்று பங்கஜம் எட்டிப் பார்த்தான். மாப்பின்னை விட்டுக்காரர்களும், நரகரும் உள்ளே வந்து கொண்டிருந்தனர்

"மன்னிக்கறேன். சாயத்திரமாதான் வந்தா இருந்தது. ஆனா, எங்க பெண்ணை பெண் பார்க்க மாப்பின்னை விட்டுக்காரங்க இன்னிக்கு சாயத்திரம் ஐந்து மணிக்கு

வந்தா. திராறு போன் பண்ணிச் சொல் விட்டாங்க. அதான், உங்க பொண்ணை பார்க்க இப்பவே வந்துட்டோம். நீங்க ஒன்றும் கிரமப்பட வேண்டாம். காபி குடுத்தா போதும்" மாப்பின்னையின் அப்பு பரக ராமனின் கைகளைப் பிடித்துக் கொண்டு பேசினா

"உங்க வீடில் போன் இருத்திருந்தா பொளாவது பண்ணியிருக்கலாம். அதான் நேரா தரகா விட்டுக்குப் போய் அவ்வளவும் மிகைப் பண்ணிட்டு இங்க வந்துட்டோம்" மாப்பின்னையின் அம்மா மிகுதுவாகச் சொன்னார்.

"பரவாயில்லை. லாங்க. உட்காருங்க" பங்கஜம் கொல்லி விட்டு பரகராமனிடம் ஐடை காட்டினார். அப்பொழுதுதான் தான் பனியன், வேஷ்டி மட்டும் போட்டிருந்தது ரூபகா வர உய்வே சென்று காடை மாட்டிக் கொண்டு வந்தார்.

பங்கஜம் பாத்ரூவ் கதவைத் தட்டி. மெதுவாகச் சொன்னான் "கெளரி, நீக்கிரம் வர மாப்பின்னை விட்டுக்காரங்க வந்தாச்சு" பங்கஜம் சொல்லவும் அடுத்த சில தொடிகளில் குனிந்து வந்தாள் கெளரி. பங்கஜம் பரபரவென்று கெளரிக்கு அலங்காரம் பண்ணத் தொடங்கினான்

"நீ அவங்களை கவலிர்மா. நானோ ரெடி யாயிட்டேன். நேத்து சித்தி வந்தப்போ கொடுத்துட்டுப் போவானே குலாய்ஜாழ் னும், மிக்களும், அதை கபல போட்டுக் கொடு" கெளரி சொல்ல. பங்கஜம் யடிவரன் மெச்சிக் கொண்டான். "தனக்கோ இது தோஷவில்லை" என்று நினைத்துக் கொண்டான்.

பரபரவென்று மாப்பின்னை விட்டிருக்கு ஸ்விட்டும். காரடும் கொடுத்து விட்டு காபி கலக்க ஆரம்பித்தான். பரக ராமன் மாப்பின்னை விட்டாரிடம் பேசிக் கொண்டிருந்தார். பங்கஜம் காபி வைந்து விட்டு பெட்ரூயிற்குள் சென்று பட்டிப் பார்த்தான். அதற்குள் கெளரி அலங்காரம் பண்ணிக் கொண்டு விட்டாள்.

"கெளரி, நீ போய் அவங்களுக்கு காபி தந்தியா" பங்கஜத்திற்கு அவன் எங்கே மாட்டேன் என்று சொல்லி விடுவானோ என்ற பயம்.

"ஆம்மா, காபிய ஒன்று மட்டும்தான் குடிச்சப் பார்த்தியா. சர்க்கரைலாம் சரியா இருக்கான்னு பார்த்திடு."

கெளரி சொல்ல, அவளும் சரிதான் என்று பங்கஜம் சளமயலானவந்தர் சென்று காபியை

பொன் பொன்

நம்முடைய வாழ்க்கையில்
 இரண்டு சோகங்கள் உண்டு.
 ஒன்று விசும்பியது விலகிப்
 போவது, இரண்டு விசும்பியது
 மிக தெருங்கி வந்து
 விடுவது.
 - பெர்னாட்ஷா
 தகவல் :
 தெ. இராமன்

சா நான்மன் இயம்புகதுள் சீர்தம்மாநி
அன்பால், இதன் புகழ்வளவு தெரிக்கல் அந்-புறங்கிறந்தா?

தேவததி ஸேபாபாடாஸ் அறிமுகமாக்குகிறது



கொஞ்சம் குடித்துப் பார்த்தான். முகம் அழட்டகோணலானது. என்னது இது. அவசரத்தில் சர்க்கரை போட்டுவே இல் லையே. நல்லவேளை கொஞ்சம் குடித்துப் பார்த்ததில் தெரிந்தது. அவசரம், அவசரமாக பங்கஜம் காபிக்கு சர்க்கரை போட்டு மறபடி வேசாக சூடு செய்து டரேயில் காபி தம்னர் களை அடுக்கி னவக்கவும், ஹாலிலிருந்து "பெண்ணைக் கூப்பிடுங்கனேன்" என்று குரல் வரவும் சரியாகிருந்தது. பங்கஜம், காபி ட்ரேயை கெனாரியிடம் கொடுக்க அவள் அளத அழகாக வாங்கிக் கொண்டு எவ் லோருக்கும் காபி கொடுத்தாள் "உட காரும்மா" சம்பந்தியம்மாள் கெனாரியைப் பார்த்துக் கொண்ணாள்.

"அப்பாட்டா, நமஸ்காரம் அவர்கள் புண் ணைக் கொல்லவில்லை. இல்லைபெண்தாள் இவள் என்ன செய்திருப்பாளோ" பங்கஜம் நிம்மதியுடன் பரகராமனைப் பாரகக அவரும் அதே நிம்மதியுடன் பங்கஜத்தைப் பார்த்தார்.

ஆனால் கெனரி சட்டென்று எல்லோராக் கும பொதுவாக ஒரு நமஸ்காரம் செய்து விட்டு அமர்ந்தாள்.

"பரவாயில்லையே. இந்தக் காலத்துப் பெண்ணா இருந்தாலும், தம்ம் பண்பாடு மறக்கலா. நல்ல வளர்த்திருக்கீங்க" பங் கஜத்தைப் பார்த்து சம்பந்தியம்மாள் சாடிபி கேட் கொடுத்தாள்.

அந்தப் புகழ்ச்சியில் மயங்கிய பங்கஜம் பெருமையுடன், "ரொம்ப நல்ல பாட்டு கூட பாடுவா" என்று சொல்லிவிட்டு தூக்கை கடித்துக் கொண்டான். "தானாவே வாய் விட்டு பிரச்சனை பண்ணி விட்டாரே கெனரி ஏதாவது பட்டென்று சொல்லி விடு வார்களோ?" கோபமுடன் பரகராமன் முறைத் துப் பார்த்தார் பங்கஜத்தை.

"அப்படியாம்மா. ரொம்ப சத்தோஷம் என் எய்யறுக்குக் கூட பாட்டுண்ண ரொம்பப் பிடிக்கும்" எய்யனின் அப்பா சொன்னார்.

"இப்ப யு போன்ட் மைண்ட் ஒரு பாட்டு பாட முடியுமா?" கல்யாணப் எய்யன் வாய் விட்டு கேட்பான் என்று யாரும் நினைக்கக் கூட இல்லைதான். பங்கஜத்திற்கும், பரக ராமனுக்கும் உள்சூர உதால் பதிலுக்கு, "உங் களுக்குப் பாடத் தெரியுமா?" என்று கெனரி ஏதாவது கேட்டு விடுவாளோ?

கெனரி மெதுவாக "ஆடாது அசங்காது வா, கண்ணா" என்று இனிமையாகப் பாடி ளாள்.



மாவடு ஊதகாய் போடும் போது சிந்தனையு வினக்கென்னெய் விட்டால் பூச்சிகள் வராமல் மாவடு நீண்ட நாட்கள் கெட்டுப் போகாமல் இருக்கும்.

- ஆர். சாந்தா



எல்லோரும் பாராட்டினா சிறிது நேரம் பேசிவிட்டு அப்புறம் லெட்டர் (பாடு) கிறோம் என்று கிளம்பிச் சென்றனர்.

அவர்களை அனுப்பிவிட்டு பரகராம னும், பங்கஜமும் வந்தனர் "அப்பாட்டா, ஒரு வழியா தலைபடியா மேசைத் துப் பண் ணிடபோம் கெனரி ரொம்ப தேய்கல். நல்ல பாடின தலையா கோ-ஆபரேட் பண் ணாமமா" பங்கஜம் சத்தோஷ மனமயில் தனைத்தான்

"அவங்க பேசினதை பார்த்தா, அவங் களுக்கு ரொம்ப இஷ்டம்தான்னு தோண் றது" பரகராமன் பெருமிதத்துடன் இதழ் கலிப் புன்னகை ததுமயக் கூறினார்.

"போதும்பா ஏதோ போனா (பாடு) துள்ளது உங்களுக்குக்கத்தான் கம்முறு இருந்தேன். இப்படித்தான் நிழதிப்பா. வரு வாங்கனா" அதென்ன மாப்பிள்ளை என் னைப் பார்த்து பாடுறா சொல்வது? தான் அவனை டாண்ட ஆடுவனா, ஆடுவனா?" கெனரி படபடவென்று கத்தி விட்டு, அவன் கிபரெண்ட் விட்டிருந்த சென்று விட்டாள்.

"என்னடி இது? இவ் நல்லபடியா கல்யாணம் பண்ணிக்கிட்டு ஒழுங்கா சப்படி குடித்தனம் பண்ணப் போறானோ? பெரு மானே, தான் துணை" பரகராமன் நேரே கவரில் மாட்டியிருந்த பெருமானிடம் வேண்டிக் கொண்டார்.

காலத்திரம் ஆறு மணி இருக்கும். தரகர் வந்தா பரகராமனும், பங்கஜமும் அவளை பரபரப்புடன் வரவேற்று உக்காரச் சொன் னார்கள்.

“என்ன சொன்னா, மாப்பிள்ளை விடம்”

“உம்ம பொண்ணு அந்நிஷ்டக்காரிதான். தீங்க கவலைப்பட வேண்டியதேவீல்லை. மாப்பிள்ளையோட தங்கைக்கு ஒன்று வருஷமா தல்வ வரன் பார்த்து அமைவலை சரி எப்பயனுக்காவது கல்யாணம் முடிக்க வாய்ப்புதான் உங்க பொண்ணை பாரக்க வந்தோம்.

திடீர்னு மாப்பிள்ளையோட தங்கைக்கும் ஒரு தல்வ வரன் அமைஞ்சி இன்னிக்குப் பொண்ணு பார்த்து அங்கியே ஒசைன்னும் சொல்லிட்டா. அடுத்த வெள்ளிக் கிழமை நிச்சயதார்த்தம். தமம் கெளரிபையப் பொண்ணு பாரக்க வந்த தேரம் பார்த்து அவங்க பொண்ணுக்கும் கல்யாணம் அமைஞ்சுதுல அவங்களுக்கு ரொம்ப சந்தோஷம். ரொம்ப நல்ல சஞ்ஜம். இந்த இடமே முடிச்சடலாத்து டிசைட் பண்ணிட்டா.

மாப்பிள்ளைப் பையனுக்கும் கெளரியை ரொம்ப பிடிச்சப் போச்சு. அத வீட அவனோட குரல் ரொம்பவே பிடிச்சப் போச்சு. தூணாக்கு எப்பனோட அமர்ஷம், அப்பாவும் உங்களைப் பார்க்க வந்தாங்க” தரகர் உற்சாகத்துடன் சொல்லிவிட்டு கிளம்பினார்.

பரகராமனுக்கும், பங்கஜத்திற்கும் ஒரே சந்தோஷம். அந்தச் சமயம் கெளரி, தன் இரண்டு தோழிகளை அழைத்துக் கொண்டு உன்னை நுழைந்தாள்.

“கெளரி கங்கிரட்டல்” பரகராமனும், பங்கஜமும் சந்தோஷமுடன் அவள் கைப்பற்றி குறுக்கி விஷயத்தைச் சொன்னார்கள். அவள் தோழிகளுக்கும் விஷயத்தைச் சொல்லி விளக்கினர்

“கெளரி, வாட டார், திடீர்னு சொல்லாம்

வந்துட்டாங்கரா. மாப்பிள்ளை வீட்டுக்காரங்க? என்ன - லேவல்லா எப்படி வேணும்னாலும் அட்லஸ்ட் பண்ணிக் கணுமா?” கெளரியின் தோழிகள் சொல்ல பங்கஜத்திற்குக் கவலை வந்து விட்டது. இவர்கள் இப்படிப் பேசியே மகளின் மனதை மாற்றி விடுவார்களோ?

“தேறல், கம்மா இருங்க. ஐ அப்பரிஷியெட் தெம் அவங்க பெண்ணை இன்னிக்கு அதே டைமஸ் திடீர்னு பொன் பாரக்க வறதால் இங்க எர்லியரா வந்துட்டாங்க. அவங்க ரெரம்ப மசனடா இருக்கறதாலதான் சொன்ன வாகங்க வாய்பாத இன்னிக்கே வந்துட்டாங்க இல்லவண்ணா, அடுத்த வாரம் வறதா தரகர்விட்ட சொல்லி அனுப்பி வீடுக்கலாம் இல்லியா, அப்படிச் செய்யாம இன்னிக்கே சொன்னபடி வந்துட்டாங்க. ஐ வைக தட” கெளரி சொல்லிக் கொண்டு அவர்களைத் தன் சூழிற்றுள் அழைத்துச் சென்றாள்

பங்கஜம், கண்வரைப் பார்த்து, “இவ தேதிடுவாங்க. நாம் கவலையே பட வேண்டாம். இவளுக்குப் பொறுப்பில்லைன்னு சொன்ன நாமதான் அச்சு” என்றான் பெருமையுடன்.

“பார்வதி மாமி கப்பிட்டாவின, அவங்க வீட்டுக்குப் போகலையா” பரகராமன் துணைவுபடுத்த “ஆமாங்க மறந்து போச்சு” என்று அவசரமாக பங்கஜம் பார்வதி வீட்டிற்குச் சென்றான்.

அங்கே பார்வதியின் மகளுக்கு இரண்டு வயதான பெண்மணிகள் ஆரத்தி எடுத்துக் கொண்டிருந்தனர்.

“கெளரி கல்யாணம் வைப்போகமே” அவர்கள் பாட, பங்கஜமும் மனமெல்லாம் பூரிக அலகளுடன் சேர்ந்து பாடினான்.



உங்களுக்குக் கோபம் வரும் போது இப்படிச் செய்யுங்கள். எவ்வளவு திறுக்கத்துடன் உள்ளங் கையை மூட முடியுமோ அவ்வளவு திறுக்கத்துடன் மூடி பிறகு திறவுங்கள். இப்படி ஐந்து முறை மூடி மூடித் திறத்து பாருங்கள். சிறிது நேரத்தில், கோபம் எங்கே போயிற்று என்று நீங்களே ஆச்சரியப் படுவீர்கள் என்கிறார் ஆசான் ரஜனீஷ்.

— ம. ஜி. ராமசாமி.

கட்டுவதோடு தார்க்கததும் விடைப்பதால் மலசசிககல் ஏற்பட்டாமல் இருக்கும்

இராத்ரி படுக்கப் போவதற்கு முன் ஒரு பழமும் வெதுவெதுப்பான பாலுடன் உறவைத்துத் தோலுரித்த பாதாம் கொட்டை ஒன்றோ

கிறது.

பால் காப்பிட விரும்பாத குழந்தைகளுக்கு சாக் லேட்டு மில்க் ஷேக் அல்லது பழம் அடித்துப் போட்டு லீப்ரூட் மில்க் ஷேக் செய்து தரலாம்.

சில குழந்தைகளுக்குப் படிக்கும் போது ஏதேனும் கொறித்துக் கொண்டே இருக்க வேண்டும். இதற்கு என்னெனயில் வறுத்த பண்டங்களைக் கண்டிப்பாகத் தவிர்க்க வேண்டும். ஏனென்றால் அப்படிச் சாப்பிட்டால் தூக்கம் வந்து "டல்லாகி" விடுவதுடன் வயிறும் கெட்டு விடும். அதற்குப் பதிலாக பாப்பாசா, மசாலாப் பொரி, சுட்ட அப்பளம் போன்றவற்றைச் சாப்பிடலாம். என்னெனயில் வறுக்காத பண்டங் களை வைத்து 'பேல் பூரி' செய்து கொடுத்தால் நம் றாகச் சாப்பிடுவார்கள்! சாமித்தியசாலையினால தாய் மார்கள் கூடவே வேகவைத்த காய்கறிகளையும் சேர்த்து பேல்பூரி செய்யலாம்.

குழந்தைகள் படித்துப் படித்து சோராவடைந்து விட்டால் அவர்களுக்கு உடனே புத்துணர்வு ஏற் படுத்த ஒரு 'இன்ஸ்டன்ட் ஐடியா' இருக்கிறது. ஒரு சிறிய துண்டு சாக்லேட்டைக் கொடுங்கள். உடனே சக்தி பெற்று புத்தகத்தை எடுத்து வைத்துக் கொள்வார்கள்.

படித்துக் கொண்டே இருந்தாலும் போரடித்து விடும். தன்றாக ஜீரணமாகி சக்தி பெற வேண்டு மானால் குழந்தைகளை இடைவிடையே உடலுக்கு வேலை கொடுக்க வேண்டும். அவ்வப்போது கூட்டிப் போட்ட பூளையைப் போல நடந்து கொண்டே படிப்பது நல்லது.

மேலும் பரீட்சை காலத்தில் உடற் பயிற்சி குறைந்து விடுவதாலும் கொழுப்புச் சத்து



இரண்டோ சாப் பிட வேண்டும். இப்படிச் செய்தால் ஐந்து மணி நேரக் தூக்கம் கூடப் போது மாவது. பால் குடாக இருந்தால் தூக்கம் பறந்து போய் விடும். வெது வெதுப்பாக இருந்தால் தூக்கம் வரும். வெதுவெதுப் பான பாலிற்கு தூக்கத்தை வரவழிக்கும் தன்மை இருக்



அதிகமுள்ள உணவுப் பொருட்களைத் தவிர்க்க வேண்டும். இல்லாவிட்டால் உடல் எடைபடும் கூடியதும் அபாயமிருக்கிறது! சூரபகசக்தியை அதிகப்படுத்துவதற்கான தாரக மந்திரம் 'அதிக காய், பழ வளக கருடன் குறைந்தபட்சம் நூறு கிராமாவது கிரை வளககளைச் சாப்பிடவும்' என்பதுதான்.

புரதச்சத்துள்ள உணவு வகைகள் உடலிற்கும் மலரிடற்கும் ஸ்தூலனிக்கின்றன. விலங் கிலிருந்து கிடைக்கும் புரதச்சத்தில் கொழுப் புச் சத்தும் இருப்பதால் வசை உணவிலிருந்து கிடைக்கும் புரதச்சத்தே பரீட்சை நாட்களில் சிறந்தவை. முனைவிட்ட பசுது வகைகள். பருப்பு வகைகள், பலர், பட்டாணி போன்ற வற்றை அதிகம் சேர்த்துக் கொள்ள வேண் டும்.

அசைவ உணவு சாப்பிடுபவர்கள் மீன் மற்றும் கோழி சாப்பிடலாம். அவற்றையும் எண்ணெய் சேர்க்காமல் ரோஸ்ட் செய்து சாப்பிட வேண்டும்.

பருப்பு சமைக்கும் போது பெருங்காயம் சேர்த்தால் வயிற்றில் உப்புசம் ஏற்படாது ஆனால் சில குழந்தைகளுக்கு பெருங்காய வாசனை பிடிப்பதில்லை.

பரீட்சை தினத்தன்றுமே இதே மாதிரி சிறிது மாவுச்சத்து, அதிக புரதச்சத்து மற்றும் கொழுப்புச்சத்து இல்லாத உணவை நம் குழந்தைகளுக்குக் கொடுத்து அனுப்பி வைத் தால் தூள் கிளப்பி விட்டு வலுவார்கள். சாதம், அப்பளம், வடாம் போன்றவற்றையோ, துயிர் சாதம் கறுவசாய் போன்ற உணவையோ சாப்பிட்டு விட்டு பரீட்சைக்கு செல்வதை விட இட்லி, சரம்பார் அல்லது சப்பாத்தி தாங், காய்கறி சாப்பிட்டுச் சென்றால் ஸைட் டாக் இருக்கும். வயிறு புடைக்க சாதம் சாப் பிட்டு விட்டு பரீட்சை எழுதப் போனால் உய்கள் குழந்தை விரும் கொட்டாலிகளை மறைக்க கைக்குடையையும் சேர்த்து அனுப்ப வேண்டியிருக்கும்.

பரீட்சை எழுத அரங்கத்திலுள் நுழை வதற்கு முன் ஒரு சிறிய சாக்லேட்டை வாயில் போட்டுக் கொண்டால் இன்ஸ் டைட் எனரஜிதான்!

சில குழந்தைகளுக்கு டென்ஷன் தாங் காமல சாப்பாடே வேண்டியிருக்காது. ஒரே ஒரு கிளாஸ பாஸை எப்படியோ உன்னை தன் னிக் கொண்டு பரீட்சைக்குக் கிளம்பி விடு வார்கள். அதை மட்டும் செய்யவே கூடாது. அப்பறம ராக்ஷா முடித்து படித்ததெல்லாம் விழுவத்கு இறைத்த நீராக போயவிடும். ப்ளெட், ஜாம், ஒரு முட்டை போன்ற எளி ணமையான காஸை தேர் சிறுண்டியாகவு சாப் பிட்டு விட்டுத்தான் பரீட்சை ஹாலுக்குச் செல்ல வேண்டும்.

சாதம் சாப்பிட்டுப் பழக்கமுள்ள வர்கள் தெய் விடாத பருப்பு சாதமும், சிறிதளவு காய் கறியும் சாப்பிட்டு விட்டு பரீட்சை எழுதப் போகலாம்


பரீட்சைவின் இடையே சிப்ரூட் ஜூஸ் சாப்பிட முடிந்தால் மிகவும் நல்லது. சாத் துக்குடி ஜூஸ் சிறந்தது. பரீட்சைக் காலத்தி லும் மீ, காப்பியை விட பழ ஜூஸ் சிறந்தது.

சாதாரண நாட்களை விட பரீட்சை நாட் களில் புரதச்சத்து ஐம்பது கிராம் அதிக மாகவும் தேவைப்படும் பெண் குழந்தை களுக்கு. இவர்களை விட இருபத்தி ஐந்து கிராம் அதிக புரதச்சத்து ஆண் குழந்தை களுக்குத் தேவைப்படுகிறது. சாதாரணமாக பெண் குழந்தைகளை விட அதிகமான புரதச்சத்து ஆண் குழந்தைகளுக்குத் தேவைப் படுகிறது

சிறிது குண்டாக இருக்கும் குழந்தை களுக்குப் பரீட்சைக் காலத்தில் அவர்களை சாப்பாட்டை குறைப்பதைத் தவிர்க்க வேண் டும் எனறு பெற்றோர்களுக்கு பரிந்துரைக் கிறோம். அதைவிட சிப்ஸ் மற்றும் கொழுப் புச் சத்துள்ள சிபாஸ்ட் சிபுட்டை தேயிர்த்து உடற்பயிற்சியை அதிகரிக்க ஆகோசனை

தேறிந்தவர் ஒருவர் வீட்டிற்குச் சென்ற போது கப்பாக்கு போன்ற மிகவும் மிருதுவான இட்லி கொடுத்தான். செய்துமுறை கேட்டறிந் ததில் ஒரு கப் உ. பருப்புக்கு இரண்டளவு கப் பச்சரிசியை காணாமலில் அரிசி நிறம் மாறி பாக் வெளுப்பாகும் வரை கருகாமல் வறத்து ஊதாவத்து சிறகு அதைத்துச் செய்திருந் தார்கள். செய்து பார்த்தேன். மிகவும் நன்றாக வந்தது. நீய்வரும் கொஞ்சமாக செய்து பாருங்க னோன்.

- மாலா ராஜன்



பொதுவாக காய்கறிகளை கூட்டு செய்யும் போது வெந்த பயற்றம் பருப்புதான் போடுவார்கள். ஆனால் அதற்குப் பதிலாக காய்கறிகளை வேகவைத்து அதில் ஒரு கரண்டி வேகவைத்த துவரம் பருப்பு சேர்த்து சிறிது தேங்காய், வறுத்த வெள்ளை உளுத்தம் பருப்பு 1 ஸ்பூன், 2 மிளகாய் வற்றல் அரை ஸ்பூன் சீரகம் சேர்த்து அரைத்து விடுங்கள். கூட்டு தனியான ருசிபடும் மணக்கும்.

• சந்திரா ஜனகிராமன்.



வழங்குகிறோம். டென்ஸிஸ் போன்ற விளைவாட்டின் மூலம் அதிகம் சுகதி எரிக்கப்படுவதுடன் உடலும் மனமும் புத்துணர்ச்சி பெறுகிறது.

பரீட்சைக் காலங்களில் குழந்தைகள் அதிகமாக விளையாடப் போக மாட்டேன் என்பதார்கள். மேலும் நம் வீட்டார்டுகளில் விளையாடுவதற்கான இடமும் இருப்பில்லை. படித்துப் படித்து 'போரடித்து' வீதும் குழந்தைகள் சிறிது நேரம் வெளியில் சென்று விளையாடி விட்டு வருவது நல்லது. விட்டு விடுவதற்கு சைக்கிள் செய்வது, உடற்பயிற்சி செய்வது, விட விளையாட்டில் ஐயக்க வேண்டுமென்ற ஆர்வத்துடன் ஈடுபடுவதால் மனம் புத்துணர்ச்சி பெறுகிறது.

சில வீடுகளில் பரீட்சை நேரங்களில் திடீர் குராவனிகள் உண்டாகும். டென்ஷன் தாங்காமல் சில குழந்தைகள் மனமுடைந்து போகும் நிலை! குடும்பத்தினருக்கோ எங்கும் ஓடாது காணும் ஓடாது இப்படித் திடீர் ஸ்ட்ரெஸ் அட்டாக் ஏற்பட்டால் படிப்பை வேண்டாம். அதற்கும் வழியிருக்கிறது!

மனச்சோர்வைக் குறைக்க மிகவும் சிறந்த வழி நம் விளம்பரங்களில் வருவதைப் போல மரவுச்சத்து அதிகம் உள்ள சாக்ஸேட்டுதான். அவ்வது மில்க் ஷேக், ஐஸ்கிரீம் ஏதாவது ஒன்று உங்கள் குழந்தைக்கு ஐஸ்கிரீம் பிடிக்குமானால் உடனே ஐஸ்கிரீம் வாங்கிக் கொடுங்கள். நல்ல தாளில் ஐஸ்கிரீம் வாங்கித் தராத நீங்கள் இப்படி ஒரேயடியாக அவனைத் திக்கு முக்காடச் செய்தால் பாடு டென்ஷன் தானாகவே பறந்து விடும்.

பிறகு குழந்தையைச் சமாதானப்படுத்தி வாக் அளமுத்துச் செல்லுங்கள். அவ்வது உடலில் இவனுக்குப் பிடித்த பிராக்கராம், ஒன்றுக் கொல்லாவிட்டால் ரிஸ்க்ஸ்டாக உட்காரச் செய்யுங்கள். சிறிது நேரத்தில் 'அட்டாக்' வந்ததற்கான அடையாளமே தெரியாத வகையில் குழந்தையின் டென்ஷன் மாயமாக மறைந்து விடும்!

பரீட்சைக் காலங்களில் குழந்தைகளுக்கான மாதிரி உணவுப் பட்டியல் :

காலை 6 - 6:30 மணிக்கு : 150 மிலி (அ) 200 மிலி. பால். அத்துடன் போர்ன்ஹிடா போன்ற உங்கள் குழந்தைக்குப் பிடித்த டிரிங்கைச் சேர்த்து.

காலை 8:30 மணிக்கு : நூடுல்ஸ்/பிரட் மற்றும் ஐய்/பிரட் சாம்பார் மற்றும் ஒரு பழம்.

காலை 11:00 மணிக்கு : குழந்தைகளுக்குக் கொடுப்பதற்கு பிடிக்கும். அதனால் பாப் கார்ன், கட்ட அப்பளம், முளையிட்ட பழம், தேங்காய் பர்பி, சிகிடு போன்ற ஒரு உணவு. 1 லைஸ் குப், வெய்யில் காலத்தில் 1 லைஸ் ஃபிரூட் ஐஸ்.

மதிய உணவு : 1 மணிக்கு : அரிசி (100 கிராம்) (சமைப்பதற்கு முன்பான அளவு), ஐம்பது கிராம் அளவு பருப்பு சேர்த்த தால் அவ்வது சாம்பார், காய்கறி இரண்டு வகைகள் - ஒன்று கீரை மற்றது பீட்டுட், கேரட் போன்றது அரை உணவு சாப்பிடுபவர் களுக்கு மீன்/கோழி/முட்டை (என்னென்பச் சேர்க்காமல் சமைத்து), சைஸ் உணவு சாப்பிடுபவர்கள் கண்டிப்பாகத் தயீர் சாப்பிட வேண்டும். அவ்வது மோர் குடிக்கலாம். பள்வீர்/பட்டாணி சேர்த்த காய் வகைகள் சிறந்தவை.

மாலை தாங்கு மணிக்கு : 150 மிலி. பால். போர்ன்ஹிடா போன்றவை. ப்ரெட் சாண்ட்விச்/சைர் மசாலா/மில்ஸா (சில சேர்க்காது)ப்ரெட்/அடை/என்னெனையில் வறுக்காத ஃபிரிக்கர் சிப்ஸ் அவ்வது உருளைக் கிழங்கு வறுவல் (என்னெனையில் வறுக்காது) பாப்கார்ன் போன்ற ஏதாவதொரு 'ஸனாக்'.

இரத்திரி உணவு 8:00 மணிக்கு மதிய உணவைப் போன்ற அதே வகை.

பருக்கப் போவதற்கு முன் : வெதுவெதுப் பான பால், 1 பழம், ஒரு உறையைத் தேரல் உரித்த பாதாம் கொட்டை.

நோக்கான்ஸ் : ஸ்வாதி

நம் கல்வி
முன்னேற்றப் பற்றி
ஆவிர்ப்பு எழுதாமல்
என்ன நினைக்கிறது
என்று தெரிந்து

கொள்வதற்காக இரண்டு பிரபலமான பள்ளிகளின் தலையாரை
ஆவிர்ப்பாளரைச் சந்தித்தோம்...

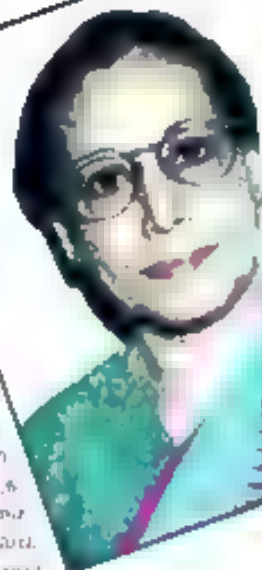
நமக்குத் தகுந்த

திருமதி தனியி பார்த்திபன் :
(தலைவரே ஆசிரியை வர
வரான் மெட் ரிசு.வேஷன்
உயர்தரம் பள்ளி)

ஆமெப்ப பள்ளியினை
தொகுதம் குழந்தைகளுக்கு
குடி உறவுக் கொள்ள
வேண்டுமென்ற வீகுப்
பதனதையும் .அறிவை
வளர்த்துக் கொள்ள
வேண்டுமென்ற
ஆவதனதையும்
தூண்டுதல்தான்
இது .தமது
பள்ளி மற்றும்
பாடத் திட்ட
டப் தின
நே.கமராக

கூவ்வெழுந்த எது?

இருக்க வேண்டும். உறுதி செய்யும் முயற்சி எடுக்கப்படாததால் பரிசாக கவிதை அல்ல. மதிப்பீடு முடிவாகி வருவது நான் என்னை அறியவில்லை.



கனம் மருத்து விட்டு பரிசாக இருக்க முடியாதது உறுதி செய்து கவிதை முயற்சியைத் தாமதப்படுத்தாமல் வாழ்க்கையைத் திறமைப்படுத்தி வாழ்வதற்கான திறனை வளரக்கூடிய கவிதை போட்டிக்கு ஒரு 'பாங்கோட்' மட்டுமே என் கிற அசம்பவதான் இன்று நம் கவிதை முறை உள்ளது. 'பாங்கோட்' என்ற சொந்தப் பிள்ளை போல திறமையற்றதால் நம் குழந்தைகள் தடுமாறுகிறார்கள். இதுதான் இன்றைய எதிர்காலத்திற்குரிய நிலைமை!

இதற்காக நம் கொள்கைகளைக் கவனமாக முடிவாக அளவாக கிறத்தால் பண்பினை எந்தென்கிறீர்கள்.

அவர்களுக்குத் தாமதம் கொடுக்கும் வழிமுறைகளில்தான் குறைபாடுகள் உண்டு.

உறுதிப்படுத்தும் மதிப்பீடு எந்தென்கிறீர்கள். உறுதிப்படுத்தும் மதிப்பீடு எந்தென்கிறீர்கள். உறுதிப்படுத்தும் மதிப்பீடு எந்தென்கிறீர்கள். உறுதிப்படுத்தும் மதிப்பீடு எந்தென்கிறீர்கள்.

ஒரு தகுந்த ஏ.பி.சி.டி.யைப் போல எல்லாம் கொண்டு வரக்கூடிய கவிதை அது அல்ல. கொண்டு வரக்கூடிய கவிதை அது அல்ல. கொண்டு வரக்கூடிய கவிதை அது அல்ல.

இந்த மாதிரியான விஷயங்களைக் கிறத்தால் அது அல்ல. கொண்டு வரக்கூடிய கவிதை அது அல்ல. கொண்டு வரக்கூடிய கவிதை அது அல்ல.



• சிவசுந்தரம் செழியன்

இந்த கவிதைகள் எல்லாம் தகுந்த கவிதைகள் அல்ல. கொண்டு வரக்கூடிய கவிதை அது அல்ல. கொண்டு வரக்கூடிய கவிதை அது அல்ல.

அமைத்திருக்கிறது. இவை ஐந்தாம் அறிவை வளர்ப்பதைத் தவிர வெவ்வேறு திறமைகளையும் ஊக்குவிக்கின்றன மொழிநாய எடுத்துக் கொண்டால், அது அடிப்படை திறமையையும், கனவத் திறனையும் உருவாக்குகிறது கவிதம் கற்பனை மூலமாக தொழில்நுட்பரீதியான அறிவை வளர்த்து அந்த அறிவை உபயோகத்தில் ஈடுபடுத்தும் திறனை ஏற்படுத்துகிறது விஞ்ஞானமும் அறிவை விரிவடைபதில் செய்து 'டெக்னிக்ஸ்' தொழில் நுணுக்கம் கற்பிக்கிறது சரித்திரம் மற்றும் பூயோனம் அறிவையும் ஞாபக சக்தியையும் வளர்க்கின்றன

இப்படிவாச இந்த ஐந்து விஷயங்களும் மூன்று முக்கியமான தகுதிகளை வளர்க்கின்றன திறமை + கனவத்திறன், திறமை + அறிவு, திறமை + தொழில் நுணுக்கம் இதனால் ஆரம்பப் பள்ளியிலேயே குழந்தைகளின் குடும்ப புத்தியை, எததத் தகுதி அதிகரிக்கிறது என்பதை ஆசிரியர்களால் கண்டறிய முடியும். எதத விஷயத்தில் குழந்தை அதிக அக்கறை எடுத்துக் கொண்டிருக்கிறதோ என்பது ஆசிரியர்களுக்குப் புரிவதால் அதன் தகுதியை மதிப்பிட முடிகிறது குழந்தைகளை ஆற்றவை இவ்வாறாக கண்டறிந்து அதன் தகுதிக்கு ஏற்றவாறு ஆரம்பப் பள்ளியிலேயே ஊக்குவித்தால், பிற்காலத்தில் எல்லாருமே மெய்க்கல், இன்ஜினியரில் என்று ஒரேவழியாக இதை கோர்ப்பாளுக்கு ஒட மாட்டார்கள்.

ஆனால் நம் நாட்டின் பரீட்சை முறைக்கு குழந்தைகளின் ஆற்றலையும் தகுதியையும் கண்டறிந்து அவற்றை ஊக்குவிக்கும் தர்மம் துறிகுடிடவசாயாக இல்லை! மாறாக இந்த இரண்டு முக்கியமானவைகளையும் நம் பரீட்சை முறை தக்கடமடையச் செய்து விடுகிறது!

ஒரு குழந்தை எத்தனை தூரம் பாடத்தைப் புரிந்து கொண்டிருக்கிறது என்பதை நம் பரீட்சை முறை வெளிச்சம் போட்டுக் காட்டு

வதில்லை. டெக்ஸ்ட் புத்தகத்தை எத்தனை தூரம் படித்திருக்கிறார்கள் என்பதை மட்டும் மதிப்பிடுகிறது இந்த முறை.

நம் கல்வி முறை பூரணத்துவம் பெற்ற திறமையுடைய குழந்தைகளை உருவாக்குவதில்லை. இதற்கு முக்கியமான காரணம் பரீட்சைகளும் டெக்ஸ்டுக்களும்தான் ஏனென்றால் இவை டென்ஷனாலே ஏற்படுத்துகின்றன 'டெக்ஸ்ட்' என்விற வார்த்தையே குழந்தைகளின் மனத்தில் இமைவததான் ஏற்படுத்துகிறது.

நான் அடிக்கடி என்னையே கேட்டுக் கொண்டது, "நமக்குத் தகுந்த கல்வி முறை எது?" என்பது ஆனால் நமது ஒரு நாயினாய் நமது கல்வி முறையை மாற்றியமைக்க முடியாது என்பததான் யதார்த்தம் நாம் ஒரு பெரும் சக்தியாக வளரத்து எங்கே இத்தனைக் கொண்டிருக்கிறோம் கொள்ளுக்குக்கிறோம் சில சமயங்களில் விண்வெளியில் இலக்கியஸ்தரால் நகரத்து கொண்டிருக்கும் எததனையோ கிரகக் கவித நாயும் ஒருவர் என்விற என்மைதான் ஏற்படுகிறது

பல இராத்திரிகள் நான் திசிலுடன், நிம்மதியில்வாமல் கழித்திருக்கிறேன் என பொறுப்பில் 200 குழந்தைகளை உணவாக, பத் தானடுகள் எறித்து இத்தக் குழந்தைகள் எப்படி யிருப்பார்கள் என்றும் அவர்களது நடனத்தகு தாம் எவ்வளவு தூரம் பொறுப்பாக இருப்போம் என்விற கேள்விகள் சதா என்னை சலுத்திக் கொண்டிருக்கின்றன"

சமுதாயத்தின் கட்டாயத்திற்காக பரீட்சைகள் நடத்தப்பட வேண்டுமா? அனதையும் நாய் கள் ஏததக் கொண்டதான இருக்கிறோம். நான் என குழந்தைகளிடம் 'பரீட்சை' என்விறத ஒரு அழகான வார்த்தையாக பாவிக்கச் செய்து கிறேன். 'பரீட்சைதான் என்விறவடய ஆற்றவை திருயிப்பதற்கான சந்தர்ப்பம் என்று எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்' என்விறேன்.

என்னைக் கேட்டால் குழந்தைகளுக்கு பரீட்சைகளை விட அனதன்மெண்ட் மற்றும் அவர்கள் ரித்ததச் செயயக்கடிய செயப்பாடு கனததான் திறத்தவை என்று சொல்வோன் ஒரு விஷயத்தை எத்தனை தூரம் புரித்து கொன் டிருக்கிறார்கள் என்பதை மதிப்பிட குழந்தை கள் அனுபவித்துச் செய்யும் செய்யபாடுகளின் மூலயும், கரத்து கவிதத்தின் மூலயும் செய்வ வேண்டும் கல்வி நிலையங்களும், சமுதாயமும் பெற்றோர்களும் கல்வியின் அடிப்படைக் கொன்வைகளை உளர்த்து அவைகளுக்கு உரு வம் கொடுத்தால் சமதிறையுள்ள பூரணத்துவம் பெற்ற வகுக்காய் குழந்தைகளை உருவாக்கலாம்.

திருமதி சில்வியா ரெஜினாயிட் : (செய்யிட் தூன்ல் மெட்ரிசுவைஷன் ஹெயர் சென்ஸடரி பள்ளி)

"தற்காலம் குழவை எடுத்துக் கொண்டால்

வயிறு புடைக்க இரண்டு

வேளை சாப்பிடுவதை விட

முன்று அல்வது நான்கு வேளை

அரை வயிற்றுக்குச் சாப்பிட்டால்

உடல் இலேசாகவும் இயக்கத்துக்கு

உகத்தாகவும் ஆகும்.

- அரவிந்தர்

தகவல் : இரா. பார்த்திபன்

எங்குள்ளிடம் ராசிக்கல் மோதிரம் வாங்கி பயன்பெறும்
அனைவருக்கும் எங்களுது வாழ்த்துக்கள்

ராசிக்கல் மோதிரம் வாங்க ராசிவாசன கடை P.R. ஜூ-வல்லரி



P.R. JEWELLERY
GOLD, SILVER, DIAMOND & BIRTH STONES
102, USMAN ROAD, T. NAGAR, CHENNAI - 600 017,
PH: 434 4442, 432 7764 TUESDAY HOLIDAY
P.R. ஜூ-வல்லரியில் ராசிக்கல் மோதிரம் வாங்கி
அணித்துபயன்பெறுங்கள். ஒவ்வொரு ராசிக்கும்
மோதிரம் ரூ. 400/-
[10.00 AM to 1.30 — 3.30 PM to 8.00 PM]



குதிரை எங்கு மோதிரம் பார்த்தாலும் எங்குள்ளிடம் வந்து ரூ. 400/-க்கு ராசிக்கல் மோதிரம்
வாங்கி பயன்பெறுங்கள். ஒரேயினம் என் என குழு உத்தரவாதம் தருகிறோம்.

நடை உடைக்கு நிறைவு அனுபவம் தேவை. எங்கு 20 வருட அனுபவம் உடைய P.R. ஜூ-வல்லரி நிறுவனம்
தொடக்கி 13 ஆண்டுகள் ஆகிறது. எவ்வளவு உடைக்கு நிறைவு வாங்கினாலும் உடனடி ஆட்கள் பெரிசு வை
நடைகள், நடை நடைகள். வெள்ளிப் பார்த்தாலும், ராசிக்கல் மோதிரங்கள் சிறந்த முறையில் செய்து தருகிறோம். பரிசுப்
பொருட்கள் ரூ. 10,000 வரை கிடைக்கும் அமைத்து ராசிக்கல் உடனடி, மிஷன் அமைகள், மிஷன்
மிஷனர்கள், மிஷன் மிஷன், பழை மிஷனர்கள், பழை மிஷனர்கள், குத்து மிஷனர்கள் அமைத்துக் கிடைக்கும்.

ராசிக்கல் எவற்றின் இருந்தே அவர்கள், கல்கிவர்கள், நவரத்தினங்கள் உபயோகத்தின் உடனடி.
நற்போது 5 வருடமாக அமைவரும் ராசிக்கல்வரை கிராமம் வசவதிகள். எந்த நேரத்திலும் இருந்தாலும் ஒருவருக்கு
இரங்கில் தேர்ந்தெடுத்த அவரது ராசிக்கல்வரும், நம்பு நிகழ்ப்படியும், என் படியும்நான் எழுதித் தருகிறார்கள் இந்த
ராசிக்கல் அமைவதற்கு மிக சிறந்தது. உதாரணமாக, நான் கோவிலுக்குச் சென்ற அந்தணை செவ்வியம் பொழுதும்,
கிட்டித் தடைபெறும் நேரங்களில் பிழையும் தெரியும் நடத்தியும், இராக் கோவிலுக்கு அந்தணை செவ்வியமே.
அதனால், அந்தப்படி அமைவதற்கு மிக சிறந்தது அமைவரும் நவரத்தின மோதிரம் அமைவரும். மிஷன் நடை. இது
5 கிராமத்தில் பணத்தை நான் 5 கிராம் நடவத்தின் 5 CENT வரும் அமைத்து நவரத்தின மோதிரம் ரூ. 6,750/-

ராசி	ராசி மோதிரம்	விலை மிஷன்
மேஷ ராசி, கிருத்திக ராசி	9 CARAT பவழம் வைத்து வெள்ளி மோதிரம்	ரூ. 400/-
சிங்க ராசி, துலாம் ராசி	9 CENT வரும் வைத்து 4 கிராம் நடவத்தின்	ரூ. 4500/-
சிங்க ராசி, துலாம் ராசி	9 CENT வரும் வைத்து வெள்ளி மோதிரம்	ரூ. 2250/-
மிதுன ராசி, வர்ணி ராசி	20 CENT மரபுப் பரிசு வெள்ளி மோதிரம்	ரூ. 400/-
உடை ராசி	3 CARAT குத்து வைத்து வெள்ளி மோதிரம்	ரூ. 400/-
சிம்ம ராசி	20 CENT மானிக்கம் வைத்து வெள்ளி மோதிரம்	ரூ. 400/-
தனுசு ராசி, மீனாட்சி	1 CARAT புஷ்பராகம் வைத்து 4 கிராம் நடவத்தின்	ரூ. 2500/-
தனுசு ராசி, மீனாட்சி	16 CARAT வரை புஷ்பராகம் வைத்து 4 கிராம் நடவத்தின்	ரூ. 3200/-
தனுசு ராசி, மீனாட்சி	1 CARAT புஷ்பராகம் வைத்து வெள்ளியின்	ரூ. 400/-
தனுசு ராசி, மீனாட்சி	30 CENT வரை புஷ்பராகம் வைத்து	ரூ. 1000/-
மரபு ராசி, குழை ராசி	20 CENT நீண்ட வைத்து வெள்ளி மோதிரம்	ரூ. 400/-

அமைவரும் அமைப்பின் கடிப்பது உடனடி வெள்ளி மோதிரம் விலை ரூ. 400/- இதை அமைவதற்கு படியும்,
குழைத்தி, வெண் வாப்பும், மிஷனர்கள், வெண் வரை பெருதும் நடவத்தின். உதாரணம், குழைத் தெய்வம் ராசிக்கல்
மோதிரம் அணித்து 100 சதவீத வெற்றி பெறும் எங்குள்ளிடம் குதிரை வெள்ளி உத்தரம் என்ன என் போட, வெள்ளியும்
என் கோவிலுமே கட்டணம் கிடைப்பது. இதை இவ்வாறாகவே தேர்ந்த தெரி, நேரம், வர் ஆகியவற்றைக் கோவிலு
உத்தரம் எப்போதும் வரும் இவ்வாறு அணித்து தருகிறோம் கட்டணம் ரூ. 50/- நான் குதிரை பெற பரிசுத் தான்
கட்டணம் ரூ. 20/- சென்று ரூ. 70/-க்கு D.D. (OR) M.O. அனுப்பவும். நான் குதிரை ராசிக்கல் மோதிரம் பெற மோதிரம் ரூ.
400/- இவ்வுத் பரிசுத் தான் ரூ. 50/- சென்று ரூ. 450/-க்கு D.D. (OR) M.O. அனுப்பவும். வெளிநாடு எங்கே அமை
அனுப்பவும். குதிரை தெய்வம் என் கோவிலும் எழுதவும்

எங்கு நேரத்தில் பார்த்தாலும் எங்குள்ளிடம் வந்து ரூ. 400/-க்கு ராசிக்கல் மோதிரம் வாங்கிப் பயன்பெறுங்கள்.
நவரம் தரும் என் ஒரேயினம் என குழு உத்தரவாதம் தருகிறோம். நான் எழுதினான் குழு விலை பார்ப்போம். இவ்வாறாக
அனுப்புகிறோம்.

எனது சிறப்பு பெட்டியை விநியம் உதிரியில் திங்கள், புதன், சனி வரை 8.00 மணிக்கு வரைத்
தவறாதீர்கள்.

புல் வசுக்குவசுதங்கள் பணம் அனுப்பிவிட்டு குதிரை எழுதுவது இல்லை, குதிரை
இல்லாமல் எங்குள்ளிடம் தொடர்பு கொள்ள முடியாது. குதிரை தெய்வம் எழுதவும்.

WE ACCEPT MASTER CARD/VISA CARDS

ADVT.

பத்தாம் வகுப்பு படிக்கும் சூழ்நிலைகளுக்கும் பின்னர் படிக்கும் சூழ்நிலைகளுக்கும் பெற்றோர்கள் மற்றும் கல்வி நிலையங்களின் மூலமாக அடுத்ததம் ஏற்பட்டு விடுகிறது. சில ஆண்டுகள் இப்போதெல்லாம் சிலரகண்டாக இருப்பதேயில்லை. தன்னம்பிக்கையிலாகாமல் இருக்கிறார்கள். தான் அவர்களிடம் பாடல்களை பற்றிப்படிக்கும் மறுப்படிக்கும் ஆற்றல் படித்தால் தான் தரக்கூடுவது தன்னம்பிக்கை ஏற்படுகிறது என்பது உண்மை.

முற்பாதகன பணிக் முடித்து டீபுஷன் போய் வருகிறார்கள் என்பதன் க்கேத சிவகிழக தாரதில இருக்கும் ஸ்தாபன கருத்துச் சென்று விட்டு சோர்த்து போய் வந்த ிறார்கள். ஆனால் சிவ முற்பாதகன இத்தப பருவனிலேயேயும் அருமாவேயாக வந்தவராக இருப்பதாகத் தெரிகிறார்கள்

குழந்தைகளுக்குப் பெற்றோர்களிடமிருந்து வரும் பிரச்சனைகள் ஜாஸ்தியாக இருக்கிறது. தர்பமார்கள் சிறு குழந்தைகளின் பக்கத்தில் உட்கார்ந்து எழுதிக் கொள்ளவேண்டும். உட்பாட்டினதெல்லாம் நான் மார்த்திக்குகிறேன்.

சிறு குழந்தைகளை அதிகம் எழுத வைப்பதை விட பள்ளிகள் வளர்ச்சிமொழியாக அல்லாதது புரிதல் அதிகரிக்கும் வழியை எதுவென்று கண்டது. குழந்தை ஆசிரியைப் பரிமாற்றம் கடினமாக இருக்க வேண்டும். குழந்தைகளைக் கைவலிகள் கிடப்பதற்கு உதவுவதற்கு வேண்டும். அவர்களது இயற்கையான ஆர்வத்தை ஆசிரியர்கள் உடனடிப்படுத்தக் கூடாது.

ஆரம்பப் பள்ளிகள் பரீட்சை நேரத்திலுள்ள இப்பக்க உட்புது ஊதா வரம்பு வரை இது மொத்தம் ஆறுகள் ஒரேபடிபாசம் பரீட்சைகளால் தாம் இறுத்தி விட்டால் குழந்தைகள் தந்தால் இரம் பரிசு கொள்புகிறார்கள் என்றும் நமகால் மதிப்பிட முடியுமா?

என அனுபவத்தின் பயனாகிய சாதாரண மாகப் படித்தவராகலோ வாழ்க்கையில் அதிகம் உயர்த்திக் கொடுக்கக் கூடிய இத்தகு ஒரு காரணம் பரீட்சையில் இவரான எப்படி செய்கிறார்களோ என்னவோ, அவர்களுடைய தொடர்பு கொள்ளும் இடமும், அனுபவிக்கின்றனமும் சிறப்பாக இருக்கலாம் கல்வியை முடித்து விட்டுச் சூரியத்தின் கயரலாம் எவ்வாறுதான் உணரலாம்

நிமதி பரீட்சை முறை ஆழநடைகளை
உழைப்பதற்குத் தயார் செய்கிறது உழைக்கும்
பழக்கம் ஏற்பட்டால் அதைத் திறம்படுவது முயற்சி
செய்யப்படும் ஆழநடைகள் மேல் 27.5 சதவீதம்

சென்று எத்தனை சிறப்பாக முன்னேறுகிறார்
கன? அதனால் தம் பரீட்சை முறையில், பெரி
தான குறைவேதும் இருக்கிறதா என்பதான்
தனக்காகத் தேர்ந்துகிறது.

எனதுமூலப் பெயராகியோன் என்ற பெண்
நாவ் பெற்றோர்கள் சூழ்நிலைகளை படிக்கும்படி
அதிகம் கட்டாயப்படுத்தக் கூடாது. அவர்
கனம் கவனிக்கும்படி அகல்கியமாகவும் விட்டு
விடக் கூடாது. முக்கியமாக உன் ஏது நல்லது
கூடாது. சூழ்நிலைகளைப் படிக்கிறோம் கழிக்க
வேண்டும் பெற்றோர்கள் அவர்களுடைய
படிப்பை அவ்வப்போது மேற்பார்வையிட்டு,
சுதந்திரத்தைத் தெளிவிக்க முயற்சி எடுத்து
படிப்பு ஒரு களையாகக் என்று அவர்களுக்கு
உணர்த்த வேண்டும்.

சரீரத்திலுள்ள எலக்ட்ரான் பணியி ஓடுக கணித கணித
வாழ்வு எதற்கு செய்கிறதென்று குறிப்பிடுகிறது. குறிப்பிடுகிறது
கணிதத்தின் விஷயமாக எடுத்துக் கொண்டு படி
வெறு அடிப்படையான மட்டங்களான செப்டிபுர்தர்
களை ஆசிரியைகள் வந்து பார்க்கும் விடம்
இதைப் பற்றி எழுதினார்கள் அப்போது மேட்
டபட்ட ஒரு விஷயம் கணிதத்தை திரைத்து
குறிப்பிடுகிறது ஏற்படும் திணிவ எப்படிப்
போக வேண்டும் என்பது பற்றியது. பட்டியல்
பணிய ஆசிரியை - ஆசிரியைகளும் அது கச்சர்
கணித கணிதத்தின் இருக்கிறது என்று எழுதி
எழுதினார்கள்

படிக்க வேண்டும். அறிவை வளர்க்க வேண்டும் என்கிற தன்னார்வம் ஏற்பட்டால் பரீட்சைகளைக் கண்டு சூழ்நிலைகள் ஏன் பரப்பப்படப் போகின்றன? போர்ட் பரீட்சைகளைக் கண்டு திடுக்கிடவும் சூழ்நிலைகளுக்கு நான் சொல்வது என்னவென்றால் இது மிகவும் சளி உடைய விஷயம்தான். பரீட்சைப் பிடித்திட்டு ஆரவம் இருந்தால் படிப்பது அபூக்காது இறுக்கமும் ஏற்படாது.

தான் பெரோட் பரீட்சை நாட்களில் இம் முகத்துடன் வளைய வரும் குழந்தைகளைப் பார்த்திருக்கிறேன் படியாவது ஒரு இராமலிபு சாள் விஷயம் எப்போதே போல இ-9 குழந்தைகள் இருக்கமா ஏற்படாமலிருக்கிறார்கள் என்பதரீக்து சென்ற புத்தகங்கள் எடுத்துப் படிக்கிறார்கள்

சில சூழ்நிலைகள் ஏற்போ தொண்டத்து விட்ட உணர்வுடன் வளைய வகுத்தெழும் உயர்ந்தம். ஆனால் இவர்கள் வகுப்புகளையிலேயே தொண்டத்து போல் விட்டவர்கள்

— வந்தா அபிநிதம்

ஒரு மாநிலத்திலுள்ள ஸ்டூடென்ட்கள் பஜ்ஜிங்ஸ்சில்
பொட்டு பிரட்டி என்ஸெய்ன்ஸ் பெரித்தெடுத்ததன்
புதுவித மாண்பு இயல்.

— **சென்னை மாவட்டம்.**



என்ன என்று தெரிந்து கொள்வது அவசியம். கிரில் என்பது மேல் பகுதியில் மட்டும் தன்தாகச் சிலப்பாக குடுவாகும்படி சமைக்கப் பட்டிருக்கும். கேக்லின் மேல் பாகம் சிலக்க வடிவத்திலும், சீஸ் போன்றவை உபயோகப்படுத்திச் செய்யும் உணவுகளில் மேலே போடும் சீஸ் உருகினாற்போல வடிவத்திலும், ஒரேயே மீன் மற்றும் சிக்கன வகைகள் செய்வதற்கும் உபயோகப்படும்.

கனெக்ஷன் குக்கிங் எனப்பது உலர் குடு ஒலன். அதாவது நாம் எப்போதும் கேக் செய்ய உபயோகப்படுத்தும் ஒலன். அதே செய்முறை இதை உபயோகப்படுத்துவதிலும் எமக்ரோவேல் ஒவனிலேயே இதே போல கனெக்ஷன் கோந்து இருக்கும் மாடல்கள் உண்டு. அந்த கனெக்ஷன் உபயோகப்படுத்தி கேக், பஸ்கட் மற்றும் பேக் செய்யும் மற்ற டிபெக்டிங் வெஜிட்டேபிள்ஸ் போன்ற உணவுகளையும் செய்யலாம். இதில் உலர் குடு மட்டுமே வரும்.

காம்ப்ளேஷன் குக்கிங்- அதாவது எமக்ரோவேல் மற்றும் கனெக்ஷன் இரண்டும் கலந்து வரும். அதாவது ஒவனிலேயே அதில் சிதிது நேரம் எமக்ரோவேல், மற்றும் சிதிது நேரம் உலர் குடு மாற்றி மாற்றி வரும்படி அமைக்கப்பட்டிருக்கும் நான்-வெஜிட்டேரியன் செய்வதற்கும் மற்றும் கேக் போன்றவை செய்யவும் உபயோகப்படுத்தலாம்.

கனெக்ஷன் குக்கிங் செய்யும் போது மட்டுமே ஒலன்னை pre-heat செய்ய வேண்டும் மற்ற எதற்கும் pre-heat செய்யக் கூடாது.

எமக்ரோவேலில் கேக் செய்வதானால் மாவு கொஞ்சம் தளர்த்தியாக இருக்கும்படி தயாரிக்கவும். மேலே பரெனன் திரும் வரந்து என்பதால் கடைசி சில நிமிடங்கள் கிரில்லில்

வைக்கவும் வேலும் நேரம் என்பது தீங்கள் வைக்கும் பாத்ரீரத்தில் இருந்து எந்த அளவு செய்விதிகள் என்பதிலிருந்து எந்த ஒலன் என்பதில் இருந்து மாறுபடும்.

எமக்ரோவேலில் செய்யும் போது எப் போதும் இவ்நும கொஞ்சம் வேகாமலிருக்கும்போதே எடுத்து விட்டால் சரியாக இருக்கும். ஒவனில் வெளியில் எடுத்த பிறகும் சிதிது நேரம் உடனே எமக்ரோ-வேல்ஸ் இருப்பதால் அதிலேயே வெந்து விடும். கடைசியாக ஹிஸ் டேபிள் போட்டு கிரில்லில் சில நிமிடங்கள் வைத்தால் மேல் பாகம் சிவத்தாற போல் வரும் ஒரு கப் எம்ஜா அளவில் கேக் செய்ய ஸ்டீலிலிருந்து 7 நிமிடங் களிலேயே எமக்ரோவேலில் (300 வாட்ஸ்) வெந்து விடுகிறது. அதிக நேரம் வைத்தால் எரப்பதம் இல்லாமல் உலர்ந்தாற்போலாகி விடும்.

எக். லாண்டி, சென்னை.

சோயா பீன்ஸில் இரண்டு வகைகளை கடைகளில் பார்ப்போம். ஒன்று இனம் மஞ்சள் திறமாகவும், ஒன்று வெள்ளை வாகவும் உள்ளது. இதில் எதை வாங்க வேண்டும். இரண்டிலும் சத்துக்கள் ஒரே மாதிரி உள்ளதா?

சோயா பீன்ஸ் என்று பாரக்கும் போது நான் படித்தவரை மஞ்சள் திறத்தில் உள்ள பீன்ஸ்தான் சோயா என்று குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது. முதலில் அது அதிகம் கிடைக்காமல் இருந்த போது அதே மாதிரி உள்ள வெள்ளை திற பீன்ஸை சோயா என்று இங்கே உபயோகப்படுத்துகின்றனர்.

சத்துக்கள் என்று பார்த்தால் மற்ற எந்த பீன்ஸ் வகையையும் விட சோயாவில் அதிக சத்துக்கள் உள்ளது 100 கிராம் சோயாவில் புரதச் சத்து 43.2 கிராம் கால்சியம் 240 மிகிராம், பாஸ்பரஸ் - 870 மி.கி. இரும்புச் சத்து 11.3 மிகிராம், வைட்டமின் ஏ - 488 எமக்ரோ கிராம், தயாமின், ஹைபோபிளேவின், தயாசின் போன்ற பி-காம்ப்ளக்ஸ் வைட்டமின்கள் ஓரளவும் உள்ளன. கொழுப்புச் சத்தும் மற்ற பயனு வகைகளில் விட அதிகம் உள்ளது. மற்ற பயனு வகைகளில் இதில் உள்ளதை விட இச் சத்துக்கள் குறைவாகவே உள்ளன.

கடைகளில் சோயா உருண்டைகள் மற்றும் பொடியாக உள்ள சோயா துண்டுகள் உள்ளன. இவைகளை எப்படி உபயோகப்படுத்துவது? எதற்கெல்லாம் உபயோகப்படுத்துவாம்?

சோயாவை அரைத்துப் பதப்படுத்தி கலையமாக தூணிக்குப்பரும் அவ்விதிகு மாறற்பட்டு உலர் வைத்துச் செய்யப்படுவதே சோயா



வயம் நீர்த் பிறகு அடியில் தூண்டி விட்டால் அதைப் பெயரித்து, பேர்புரி மீது (பிசின் தூவுவது போல்) தூவி சாப்பிட மிகவும் 'நன்றாக இருக்கும்.
— பாலசரஸ்வதி
ராஜேந்திரன்.

உருண்டைகள், உங்கள் சமையலில் சாத்திரிகள் உபயோகப்படுத்திச் செய்யும் எந்தப் பொரியலோடும் இதைச் சேர்த்துக் கொள்ளலாம். (அதிக புரதச்சத்து கிடைப்பதற்கு) பிரஷர் குக்கரில் நேரடியாக இதைப் போட்டு முழுவதும் கவர தண்ணீர் ஊற்றி வெயிட் வைத்தபின் ஒரே ஒரு வரிசில் வத்தவுடன் அளளத்து விடவும். ஆறிய பிறகு தண்ணீரை வடித்து விட்டு பிழித்து விட்டு மறுபடியும் ஒருமுறை குளிர்ந்த நீரில் போட்டுப் பிழித்தெடுத்து உபயோகப் படுத்தினால் அந்த அளவு சோயாவின் வாடை வராது.

பொடியாகக் கிடைப்பதைப் பொரியலாகவும், உருண்டைகளாகக் கிடைப்பதை பிரியாணி, மசாலாக்கள், குருமாக்கள், கடலெட், குழம்பு, சூப் வகைகள் போன்ற பவவற்றிற்கும் காய்கறிகளோடு சேர்த்து உபயோகப்படுத்தப் பழகவும். எனவ உளவு சாப்பிடுபவர்க்கு இது சிறந்த புரதச்சத்து உள்ள உணவாக அமைபும்.

என்று தாயாருக்கு இரத்த சோகை என்னும் இரும்புச் சத்து அதிகமாக உள்ள உளவுகன் கொடுக்க வேண்டுமென்றும் டாக்டர் கூறினார். எந்த வகை உணவில் இச் சத்து உண்டது? எந்த அளவு ஒரு நாள் தினது சராசரி உணவில் சேர்த்துக் கொள்ளலாம்?

பதில் : ஒரு சராசரி மனிதனுக்கு ஒரு நாளுக்கு 10 மில்லி கிராம் அளவு இரும்புச் சத்து தேவை. இரும்புச் சத்து சரியான அளவு கிடைக்காவிடில் உடலில் உள்ள செல்கள் இரத்தத்திலிருந்து ஆக்ஸிஜனை எடுத்துக் கொள்வது குறைந்து விடும். அதனால் உடலில் நீர் சோலது, சோர்வு மற்றும் தேனையில்லாத கழிவுகள் வெளியேற்றப்படுவது குறைந்து விடும். தாண்டலில் இரத்தசோகை வந்து விடுகிறது.

எத்தெந்த உணவில் எந்த அளவு உள்ளது என்பதை இங்குள்ள அட்டவணைவில் காணவும். அதன்படி தினசரி சமையலில் தேவைக்கேற்ப சேர்த்துக் கொள்ளவும்.

உளவு
(ரய கிராம்)
அளவில்)

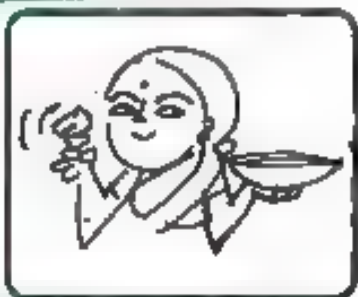
இரும்புச்சத்து
(மில்லி கிராம்)

கம்பு	5.0
சோளம்	5.8
கேழ்வரகு	6.4
புழுங்கலரிசி	4.0
அரிசி அவல்	20.0
வரகு	5.2
கோதுமை மரவு	11.5
உளுத்து	9.1
முழு கொண்டைக்கடலை	10.2
பொட்டுக்கடலை	9.5
பச்சைப்பயறு	7.3
கொள்ளு	8.4
சோயா	11.5
முள்ளக்கீரை	22.9
அளாக்கீரை	38.5
கொத்துமல்லி	18.5
வெந்தலக்கீரை	16.3
மாவத்தக்காளி கீரை	20.5
புதிளா	15.6
பருப்புக் கீரை	14.8
முள்ளங்கி கீரை	18.0
வலப்ளாசா கீரை	66.8
பச்சைக்கீரை	10.9
சிறுக்கீரை	27.3
கீரை பொன்னாங்கண்ணி	16.8
பாதாம்	4.5
முந்திரி	5.0
எள்	10.5
மிஸ்தூ	7.7
புகரி	10.9
தர்ப்புசணி	7.9
வெய்யம்	11.4
முட்டை	2.1

மறவும் இதைச்சி, ருல், தத்தை, பேரிச் சம்பழம் போன்றவைகளிலும் இரும்புச் சத்து உள்ளது.

இஞ்சித் துவையல் அதிகமாக அரைத்து விட்டேன், எனவே அதிகமானதை சிப்பிக்குறில் வைத்து விட்டு மறுநாள் அதில் தண்ணீர் ஊற்றிக் கரைத்து நீர்க்காசைக்கி உப்பு துளி போட்டு தண்ணாக்கி கொடுக்க விட்டு கடுகு தாளித்து இறக்கினேன். ரசம் காலியானது. மிகவும் கனலாவாக இருந்தது இஞ்சி ரசம்.

- லக்ஷ்மி ரங்கநாதன்.



தேர்வுகள் முடிந்தபின்னர் நடக்கும் வேளையில் இப்படி ஒரு கேள்வி

நம் நாட்டில் ஒரு விசித்திரமான சூழல் தளபதிகள் ஆரம்பித்துக்கொடுத்து ஒருபுறம் கடிவாளம் பரீட்சைகளை வெற்றிகரமாக நடத்து கொடுக்கிறதும் ஆறிவிற்றுப் உழைப்பிற்கும் தாம் போரையும் புகழையும் 74-இல் கொள்ளாதுகொள்கிறோம் மறுபுறம் தம் ஆர்தைதனாகக் கடிவாளம் பரீட்சை முறைகள் பெறாமலானா என்கிற சர்க்காரையும் எழுதித் கொள்ளாதுகொள்கிறது

பிட்டத்திட தொட்டிவிருந்து
தோகப் பாலிக்குத் தூசுபாடும் குழற்
தைகள் பொலிசைப் பிடிக்கக் கூட வறு
தீயவதை விடுக வீரங்களை ஒட்டும்
அளவிற்கு தோரம்பொந்தும் அடிக்கடி
தட்டப்படுமி டெஸ்ட்டுகளும் பரீட்சை
களும் குழந்தைகளை உடலரிதியாகவும்
மனரிதியாகவும் பாதிக்கின்றன என்பதற்
பிழிப்புணர்வு சமீப காலமாக
ஏற்பட்டிருக்கிறது

சரீரத்திலுள்ள சிப்பிசுப்பி மூலவிலுள்ள சிவ
 ஐந்தாம் வகுப்பு வரையிலும் சூழநகரசுகந்த
 பரீட்சைகள் மேண்டாம் என்று தீர்மானித்து
 இவர்களுக்கும் ஆரம்பித்திருக்கின்றன சிப்-எஸ்சி
 குழுமங்களும் பத்தாம் வகுப்பின் பரீட்சை
 குறந்தக் கூடாத ஆண்டுவிருந்து 'கரோட்'
 கிட்டம் கொண்டு வந்திருக்கிறார்கள் இது ஒரு
 ஆரம்பம் மட்டுமே

திருமதி லக்ஷ்மி கணேசன்
விருத்தினாயகம், இலங்கைத்தொழில்

சிறீப ஸ்ரீகந்தசுவரர்

மீட்டைக்கொண்டிருந்த நமோதரி
நமோதரி: எதிர்முகம் முடி
யாது, அதனால் அறம்படி



பாண்டிச்சேரிப் பட்டினத்தின் நடத்திய
விருப்பத்து நாயன் எழுந்தான்
நான் தீர்வாகியேன் அந்த
சமயத்தில் ஐந்தாம்
வகுப்பு வளர்ந்த
புலவர் களை

புதுச்சேரி பரீட்சைகள் நடத்தப்படும்
விருப்பத்து நம்புது என்னுடைய
நான் தீர்மானிக்கிறேன் அந்த
சமயத்தில் ஐந்தாம்
வகுப்பு வரையில்
அவர்களை
புதுச்சேரி
பரீட்சைகள்
நடத்தப்படும்
விருப்பத்து
நம்புது
என்னுடைய
நான் தீர்மானிக்கிறேன்
அந்த
சமயத்தில்
ஐந்தாம்
வகுப்பு
வரையில்
அவர்களை

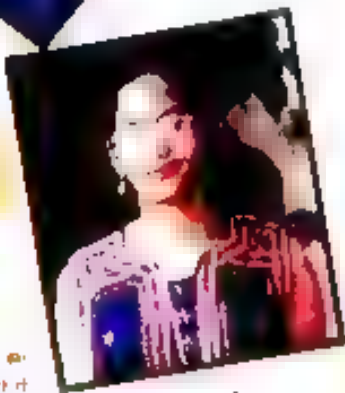
இப்படி திடீரென்று இவர்களுக்கு ஏதோ
வழியாக பரீட்சைகள் எவ்வதாவது போது புதிய
தமிழகத்து அனுராக்ஷப கோக முடியாதுதான்
மிக மருதங்கள் ஒரேவழியாக அகவன்மதி.

படுகிறார்கள். அதனால் மூன்றாம் வகுப்பு வரை குழந்தைகளுக்குப் பரீட்சைகளைப் பகுதியிலாமல் பார்த்துக் கொண்டு நான்காம் வகுப்பிலிருந்து மெல்ல மெல்ல பரீட்சைகளுக்கு தயார்படுத்துவது வித்தகம். சிறு பரீட்சைகள் வைத்துப் பழக்க வேண்டும். இதற்காவகாட்டத்தில் குழந்தைகளைத் துறையை எடை போடவும் நல்லாய் நடவடிக்கை.

அதே மாதிரி ஐந்தாம் வகுப்பு வரையில் குழந்தைகளைச் சிபிசிவிலங்குகளாகத் தான் கவனம் எங்கேயும் அவர் சிறிதே துறையைக் கண்டுபிடிக்கக் கூடிய சரியான முறை கமயிட்டி இல்லாதது.



* மஞ்சளா விழுத்தலை



* துறையா

தேவையா?

பேர்து அவர்களைத் தோல்வியடையச் செய்கிறது. அவர்களுக்குத் தள்ளுபாடுகளை வளர் விட்டாமல் அடிப்பது சரியில்லை. அதே மாதிரி துறையிலிருந்து சதவீதம் என்று மதிப்பீடுகளை அளித்து குழந்தைகளுக்கும் வேற்றுரை உணர்ச்சியைத் தூண்டுவதை விட உயர்மட்டம் நல்லது.

குழந்தைகள் பரீட்சைகளைச் சரியான கண்ணோட்டத்தில் ஏற்றுக் கொண்டு நபகளைத் தயார்படுத்திக் கொள்வதில் பெற்றோர்களுக்குப் பெரும் பங்கிருக்கிறது. தமது குழந்தைகள் எதுகளைச் செய்கிறார்கள் என்று ஆராய்வது அவர்கள் என்பது பெற்றோர்களுக்குத்தான் தெரியும். அதற்குத் தரவாரது குழந்தைகளைத் தயார்படுத்துவது பெற்றோர்களின் கடமை. அதை விட்டு விட்டு 'டாக்டருக்குப் படி' இன்ஜினியரிங் படி' என்று குழந்தைகளைப்

பெற்றோர்கள் அவர்களுக்கு

துறையையும், சிந்தனைகளையும் பட்டிடாமல் அவர்களை வறுத்தெடுப்பது வந்ததென்றால் கிஷ்கயம் வந்தவதில் பரீட்சைகளைப் பொறுத்தவரையில் குழந்தைகள் விட்டதாகவே எடுத்துக் கொள்வதற்குப் பெற்றோர்கள் தான் உடனடியாகத் தீர்மானம் அவர்களைப் போக்கில் விட்டு



விட்டால் சூழ்நிலைகள் தங்களுக்கு பொறுப்பை உணர்த்து தள்ளாடவே செய்வார்கள்.

மேலும் மருத்துவத்தையும், கணிப்பொறியையும், பொறியியலையும் விட்டால் வேறு தொழிலே இல்லையா என்று இப்போதெல்லாம் நாம் நினைத்தே பார்க்கிறாத அளவிற்கு எத்தனையோ புதிய புதிய துறைகள் இருக்கின்றன இவற்றையெல்லாம் உணர்த்து பெற்றோர்களை சூழ்நிலைகளின் மனப்பாத்தளை அகிலரிப்பதில் ஈடுபட்டாவிட்டால் நல்லது என்று நினைக்கிறேன்.

இந்தச் சந்தர்ப்பத்தில் நான் ஒரு முக்கியமான விஷயத்தைத் தெரிப்படுத்த விரும்புகிறேன். புத்தகப் பங்கிளிப் பஞ்சு தாங்காமல் சிறு சூழ்நிலைகளுக்கு முதுகுதலையிடும் கருத்து வலியுறுத்து விடுகிறது. பள்ளிகளில் ஊக்காகவாக கொண்டு வந்தால் பெற்றோர்கள் எவ்வளவோ தளறிக்கடன்படுவார்கள். இதைப் பற்றி பள்ளிகள் தீவிரமாக யோசிக்க வேண்டும். இதற்காக சிறு கட்டணம் கொடுப்பதற்கும் பெற்றோர்களை தயாராக இருக்கிறார்கள். வெளிநாடுகளில் புத்தகப் பங்கிளி கையெழுத்தியல் சூழ்நிலைகள் ஆனந்தமாகப் பங்கிளிக்குப் போல் வருகிறார்கள்.

மேலும் பரீட்சைகளின் பெண்களில் சூழ்நிலைகளின் மற்ற திறமைகளை நாம் தொண்டாது விடக் கூடாது. பெற்றோர்களுக்குத்தான் தங்களை சூழ்நிலைகளிடம் இருக்கும் மற்ற திறமைகளை உணர முடியும். அப்படித்தான் நான் மகன் சிறு சூழ்நிலைவாக இருந்த போது கிரிக்கெட்டில் அவனுக்கு இருக்கும் திறமைகளைக் கண்டு பிடித்து நாவகம் ஊக்குவித்தோம். இன்று பல டோர்னமெண்டுகளில் விண்ணொடி போர் எடுத்திருக்கும் என் மகன் ஐந்தாம் வகுப்பில் படித்தாலும் 12 வயதுக்குட்பட்ட குழுவின் கேப்டனாக இருக்கிறான். அவனுடைய கிரிக்

கேட்டில் இந்தத் திறமைக்காக நான் கூட வேறு எந்தவாறு விட்டுக் கொடுக்கத் தயாராக இல்லை என்பதில் உறுதியாக இருக்கிறோம்.

இருமதி தோ விண்வந்தாதம் : (சிறப்பு போதகர், மதராசு டிசன்செகண்டியர் அசோசியேஷன்)

“நம் தாடகல் பரீட்சைகளுக்கு நாம் கொடுக்கும் அளவிற்கு அதிகமான பூக்கியத் துவம் குறைவ் வேண்டும். மேற்கத்திய நாடுகளில் நெளரல் பாட்டாமான்ஸ் இண்டெக்ஸ் என்றும் முனையப் பின்பற்றி சூழ்நிலைகளை பல விஷயங்களில் ஆய்ந்து பூராவிற்கும் மதிப்பிடுகிறார்கள். அதற்காக அலாக்களைய பல விதமான செயல்பாடுகளில் ஈடுபடுத்துகிறார்கள். பராதெருட் ரீட்டிபொர்ட் அளக்கொண்ட, சீயிட டரிப் போன்ற பல பவிறிகள் அளிக்கப்படுகின்றன. படிப்பதை அனுபவப்பூர்வமாகக் கண்டும், கேட்டும, தொடர்ம, உணர்த்துதல் தான் கன்ஸ் பூரணத்துவம் அடைபடும். சூழ்நிலைகளின் முழுமையான ஆற்றலும் வளக்கிடுபெறும்.

தாவரவியல் வகுப்பில் இளைக்களப்ப் பற்றிய ஒரு வகுப்பு நடக்கிறது என்று வைத்துக் கொள்ளோம். உடனே இளைக்களப் படகுகளை டோர்ட்டில் வரைத்து அதைப் பற்றி எழுத வைத்து விஷயத்தை முடித்து விடுகிறார்களாம். பள்ளிகளில் எத்தனை பள்ளிகள் சூழ்நிலைகளைத் தோடத்திற்கு அழைத்துச் சென்று இளைக்களக் காண்பித்து, தொடர் உணரச் செய்கு அவர்களுக்கு அனுபவப்பூர்வமாக சந்திக்கின்றன.

ஒரு வகுப்பில் ஒரு விஷயத்தைப் பற்றிக் கதரீக வேண்டுமென்றால் குழந்தைகளை தானக் பிரிவுக்காகப் பிரித்து ஒரே விஷயத்தை எப்படி தான்குவதுமாகக் கையாளலாம் என்று பரிசோதிக்கலாம். இதன் மூலம் சூழ்நிலைகளின் அறிவு விரிவடையும்.

ஒரு பராதெருட்டையே எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். சூழ்நிலைகளிடம் விட்டில் வரைட்டம் செய்கு கொண்டு வரச் சொல்கிறார்கள். தங்களை சூழ்நிலைகள் வரைப்பதான முதல் பதிப் பென் பெற வேண்டும் என்றிற் போட்டி பணப் பாணமை தாங்கமார்களுக்குத்தான் அதிகம் அவர்களைச் செய்து முடித்து விடுகிறார்கள். கடைசி விலை கசகாக மதிப்பிடுவது தாய்மார்களின் ஆற்றலானதான அளதவிட சூழ்நிலைகள் வரைபடத்திற்கான பொருட்களைப் பள்ளிகளுக்குக் கொண்டு வந்து பணியிடுகெய் செயல்பட சொல்லலாமே.

அதே மாதிரி பராகடிக் கல் எகலாம்களான ஒரேயடிவாக பெண்ணன் ஏறபடுத்தும் வாக வில் வைக்காமல் ஆண்டு முழுவதும் ஆராய்ச்சி எாவையில சூழ்நிலைகளைச் செய்யும் பரி



உருத்து வகட்கு மாவு சேர்க்கும் பொழுது, சிறு புதின இளமைப் பொடிவாக நறுக்கிப் போட்டு, வகட செந்து பருக்கன். புதினா மணம் கமற, வகட சூம்ச் கவகவக இருக்கும்.

— எம். வெங்கடா

ஆனந்தமான வாழ்வுக்கு அடிப்படை நிரந்தர வருமானம் அதை அளிப்பது உங்கள்

TDFC முதலீடு

38 மாதம்
அதற்கு மேல்,

11.61%

11.50% மாதந்திர
வட்டி உண்டு.
38 மாதம் 10.06% மற்றும்
24 மாதங்கள்
10.50%
கவரப்படும்.

• Registered with
RBI as NBFC vide
Regn. No. 07/00403

60
மாதங்களுக்கு.

15.44%

வகுட வட்டி
11.50% மாதந்தோறும்
கட்டு வட்டி
முறையில்
கணக்கிடப்படும்.



தமிழ்நாடு போக்குவரத்து வளர்ச்சி நிதி நிறுவனம் லிமிடெட்.

(தமிழ்நாடு அரசு நிறுவனம்)

பதிவு அலுவலகம் : 99, கிரீம்ஸ் சாலை,

எம்.என். அலுவலக வளாகம், சென்னை-8.

தொலைபேசி : 8292059, 8292917, 8293351,

பேக்ஸ் : (044)8293651 தந்தி: TAFCON, P.B.No.719.

E-mail:tdfc@glasmd01.vsnl.net.in

தொலைபேசி

★ அரசு விலைவு பெற்றது நிலையம், காந்திபுரம், கோயம்புத்தூர்-641 044,
தொலைபேசி : (0422) 497102

★ அரசு விலைவு பெற்றது நிலையம் வளாகம், திருச்சி-620 001.
தொலைபேசி:(0431) 464185

★ டிராபி மயங்கம்மாள் சத்திரம், மதுரை-625 001, தொலைபேசி: (0452) 741886

★ தகராட்சி அலுவலக வளாகம், காமராஜர் சாலை, மயோடு-638 001.
தொலைபேசி : (0424) 256204

• உத்தரவு வசூலைகள் மற்றும் சென்னை வரைவோலைகள் கட்டுநிலை
பெற்றுள்ளன.

• கார்டோலைகளும், வரைவோலைகளும், சலி மற்றும் குடியிருப்பு
கிழங்குகளும் சென்னை அலுவலகத்தில் ஏதப்பப்படும்

தொலைபேசி மையம் 74 7 7000 திருச்சி மையம் 74 7 7000 மதுரை மையம் 74 7 7000

Website: www.tdfc.co.in / www.danavadi.co.in / www.danavadi.co.in / www.danavadi.co.in / www.danavadi.co.in / www.danavadi.co.in

சேரநாளைக்கு மதிப்பெண்கள் வழங்கி அவர்களுக்கு பதனளவைக் குறைக்கலாம்."

எங்கள் மதராசுப் டிப்ளெக்ஸியர் அசோசி யேஷன் என்பது படிப்பில் பிளதூங்கியுள்ள 'டிப்ளெக்ஸி'க் குழந்தைகளுக்காக ஏற்பட்டது இந்த மாதிரி குழந்தைகள் வித்தியாசமான வரிசை அதிகமான பதனளவை இவர்களால் ஏற்று படிக்க முடியாததால் 'ஸ்டேட் போர்ட்' பள்ளி களுக்கு இவர்களை அனுப்புவதற்கு பெற்றோர் களுக்கு பிரித்துரைக்கிறோம்

இந்த வித்தியாசமான குழந்தைகளை கணிப் பொறியில் அதிகம் ஆற்றலுள்ளவர்களாக இருக்கிறார்கள் ஏனென்றால் கணிப்பொறி யில் நம் விடை தவறாக இருந்தால் மாற்றி எழுத வசதி உள்ளது இவர்களுக்கு ஊக்கத்தை அளிக்கிறது சில குழந்தைகளுக்கு அபாரமான கலைத்திறன் உண்டதால் டிரெஸ் டிசைனரில், கிளபஸ் ஆர்ட்ஸ் போன்ற துறைகளில் மேற் கொள்ள ஆயோசனை வழங்குகிறோம்."

அனகா : நான் வித்தியாச மத்திரி பள்ளியில் மாணவத் தனவா. பள்ளி டீ ரடித்துக் கொண்டிருக்கும் இவன் போர்ட் எக்ஸாம் எழுதப் போகிறான்

"சி.பி.எஸ்.ஸி. போர்ட்டில் படிக்கும் எங் களுக்குக் கிடைக்கும் விஷய குறையை மற்ற எந்த போர்ட் குழந்தைகளுக்கும் கிடைப்பதாகத் தெரியவில்லை ஆனால் அவ்விறகு அதிகமான அதிலும் ஒரு எண்ணையைத் தாண்டும் போது பாரமரிசி விடுவதால் சில மாணவர்கள் மனச்சோர்வு ஏற்பட்டுத் தவிக்கிறார்கள்

எங்கள் பள்ளியில் நல்ல வேளையான ஆசிரியைகள் எங்களுக்கு அதிகமாக பிரஷர் கொடுப்பதில்லை எங்களுக்குப் பிடிக்காத எதையும் நாங்கள் செய்யாமலிருக்கும் அள விற்கு எங்களுக்கு கத்திரிய உண்டு விண்ண வாட்டு போன்ற மற்ற விஷயங்களையும் எங் கள் பள்ளி ஊக்குவிக்கிறது அதனால் போர்ட் எக்ஸாம் எழுதப் போகும் நான் உற்சாகமாகவே இருக்கிறேன்

பொதுவாக நம் நாட்டுக் கல்வி முறையை எடுத்துக் கொண்டால் அதுபயவிரதியாக இல் லாமல் தியானியை சுரந்த பாடத் திட்டம்தான் உள்ளது மேதாவிகளாக வரக்கூடிய அறி புத்தொலியான குழந்தைகளுக்கு ஊக்கம் கிடைப்பதில்லை பத்தாம் வகுப்பு முடிந்த பின் நமக்குப் பிடித்த பாடங்களைத் தேர்ந்தெடுக்க வாம் என்றால் 'சாய்ஸ்' மிகவும் குறைவு"

மதுமிதா கணபதி : ஸ்ரீ சங்கரா சீனிவர் செகண்டரி பள்ளியில் பத்தாம் வகுப்பு மாணவியர்

"பரீட்சைகளான ஒரு பதனளவை ஏற்றுக் கொள்ள என மனம் ஒப்பவில்லை பரீட்சை என்பது நாம் ஒரு விஷயத்தை எதனை தாரம் புரிந்து கொண்டிருக்கிறோம் என்பதை நமக்குப் புரிய வைக்கும் ஒரு உத்தி மாத்திரமே இந்தக் கண்ணோட்டத்தில் பார்த்தால் பரீட்சைகளை திணைத்து நாம் பயப்படத் தேவையில்லை

பரீட்சைகளைப் பற்றிய நம் கண்ணோட் டம் மாற வேண்டும் கல்வியை உண்மையான நோக்கம் எப்போதும் நம் மனத்தில் இருந்து கொண்டே இருக்க வேண்டும் ஒரு பாடத்தில் மதிப்பெண்கள் குறைந்து விட்டால் நாம் உடனே, "என்ன செய்தால் இன்னும் அதிகம் மதிப்பெண்கள் வாங்கலாம்" என்று சிந்தித் த ஆரம்பித்து விடுகிறோம் "நாம் எங்கே தவறு செய்தோம் நமக்கு எந்த கிஷகம் புரிய வில்லை" அதை எப்படி புரிந்து கொள்ளலாம்" என்பதாகத்தானே நம் சிந்தனை இருக்க வேண்டும்

இதுவொரு காரணம் நமக்கு ஏது மதிப் பெண்கள் குறைந்து விட்டால் உடனே தமமை 'பரான்ட்' செய்து விடுகிறார்கள் அதாவது, 'சரியாகப் படிக்காதது' என்று பட்டம் கட,டி விடுகிறார்கள் நமமை ஆசிரியைகள் கூட ஒன் றும் கூறியிருக்க மாட்டார்கள் மாணவ சூழ் தாயத்தில் இவ்வாறாக நம் அத்தன்து விழுந்து விடுமோ என்று ஒவ்வொரு மாணவனுக்கும் ஒரு வார இதனால்தான் அழுத்தத்தை அதிக மாக உணர்ந்து மனச்சோர்வு அடைந்து விடு கிறார்கள் மேலும் தன்னைமிகள்களையும், இழந்து விடுகிறார்கள்

இப்படி மற்ற மாணவர்களுடன் ஒப்பிடுவ தால் ஏற்படும் பக்கவிளைவுதான் பரீட்சை களைப் பற்றிய பயத்தை ஏற்படுத்தி விடுகிறது இதற்கெல்லாம் இடையே நம் புரிதலில் ஏதோ குறைவிருக்கிறது என்பதையே நாம் மறந்து விடு கிறோம் பரீட்சைகளின் நோக்கம் என்ன என பதை நாம் புரிந்து கொண்டால் பயப்படுவதற்கு என்ன இருக்கிறது?

நம் பரீட்சை முறையில் துறிருக்கடவசமாக உடலுலகம் சரியில்லாமல் போனால் நம் எதிர் காலமே பாதிக்கப்படும் அளவிற்கு உள்ளது."

தொகுப்பு : ஸ்லாதி

பரோட்டா செய்யும் பொழுது, மாவில் ஒரு சிட்டை மஞ்சள் பொடி கலந்து செய்து மருவிகள், பரோட்டா அளகான கலையில் விருத்துக்குப் பரிமாற கவர்ச்சியாக திருக்கும்

~ பாஸ்கம்மயதி.



இப்பொழுது துடைமுறையில் இருக்கும் எல்கேஜி. அப்படினுக் காவிரியை முடிந்த சரியாவதுதான் எனச் சற்று ஆராய்ந்து பார்த்தால், வேதாண்டான் பிழைக்கிறது.

உள்ளமையில், இந்த கேஜி வகுப்புகள் மொத்தம் எல்கேஜி. மற்றவ டுகேஜி. வகுப்புகள், குழந்தைகள் மற்ற குழந்தைகளுடன் பழகுவதற்கான ஒரு வாய்ப்பை ஏற்படுத்திக் கொண்டதற்கும் எழுதுவதற்கான கை பயிற்சி (கனம்மையிலை போட்டி) கொடுத்தல் போன்றவை) கொடுக்கவும், புதுபுது விவையாட்டுகள் கற்றுக் கொள்ளவும் என சில காரணங் களுக்காகவே கருவாக்கப்பட்டது.

இப்படித்தக, குழந்தைகள் இந்த கேஜி வகுப்புகளுக்கு தலைவதற்கு முன்பே, இவர்களுக்கு பழக படிக்கத் தெரிந்ததாக வேண்டும் என பல பள்ளிகளில் எதிர்பார்த்து, சிலவற்றில் குழந்தைகளிடம் ஏதேனும் கொஞ்சம், ஒன்றைச் சொல்லி, என் இவர்களுக்குத்தான் கேட்க வேண்டும் கேட்டு, அதற்குப் பின்வருவதற்கு சரியாகப் பதில் சொன்னால் மட்டுமே தோஷ செலவ்த தகுதியாவதாகக் கனத் தீர்மானித்தல் முற்றியும், தவறானதே.

முதலில் குழந்தைகளுக்கு அந்த 'தோழகத் தோவின் குழல் பிடிப்பவே சிறிது தேரமாகும். இப்படியிருக்க, இவர்கள் கொடுத்தும் ஐந்து நிமிடத்தில், இவர்கள் கேட்கும் கேள்விகளால் மிக ஐந்து குழந்தைகளே அதிகம் குழந்தைக்கு அவர்கள் கேட்கும் கேள்விகளுக்குப் பதில் தெரிந்திருக் தாலும் கூடச் சில சமயங்களில் குழந்தை கார ணமாக வாய் திறக்காமல் மெனமென காதுகூட அப்படிப்பட்ட குழந்தைகளின் திறமையை இப்படிப்பட்ட நடுவர் குழு எப்படி இவர்க ளைநுகொள்ளும்?

இதற்கெல்லாம் ஒரே வழி தோழகத் தோ வின் முறையை மூலக் 'அவையத்தலை' குழந்தை களிடம் பாட சம்பந்தமான கேள்விகள் கேட்பதைத் தவிர்த்து, அவர்களிடம் அவர்களுக்குப் பிடித்தமான குறையில் பேசி அவர்களை எந்த அளவு 'இக்கூ' உடையவர்களைக் கனாக இருக்கிறார்கள் என கவனித்த வேண்டும். ஒவ்வொரு குழந்தைக்கும், குறைந்தபட்சம் 15 அல்லது 20 நிமிடங்களுக்கான செலவிட வேண்டும்.

இதைப்பெல்லாம் விடுத்து, ஒரேதா கேள்விகள் கேட்டால், பதில் பெற்றோம், தோஷ செய்கிறாய் என்ற சி னில் இருந்தால் பல சிறு குழந்தைகளை அவர்களே இழக்கிறார்கள். - எம். வெயத்தி



ஐந்து நிமிட முடிவு





ஆர். அபிலாஷ் & ஸ்வாமி

இதெல்லாம் அவங்க செய்வாங்கன்னா சொல்லு. நான் தாயி வட்டேன்" அடிச்சுமணக்க ரீமோட்டை இயக்கினேன்.

இது நடந்து ஒரு வருஷமாவது இருக்கும் இன்று நான் கல்யாணத்தின் போது அழகாக இருந்த மாலினியின் கணவன். அவன் அழகுக் காகவே ஸ்கூட்டர், டிகப்பட்ட கரணலிகள் என்ற அதனை ஆள்கின்றன துறத்து ஒரு ஒய்யுபெற்ற தமிழாசிரியரின் மகனான அவனை ஒரு ஸ்பார் கூட வாங்காமல் திரும்பும் செய்து கொண்டேன் ஒரு குழந்தைக்காக கோவில், கோவிலாக டாக்டர் டாக்டராக அமைத்து கொண்டிருக்கிறோம்.

ஒரு சலிக்கிழமை மதியம் வயலிலிருந்து வந்து 'ஏனோ தானோ' என்று சாப்பிட்டு விட்டு ஸ்கிரீனில் சாய்ந்தபோது. வரையில் மாற்றமான ஒரு உருவம்.

"சார் நமஸ்காரம். நான் ஸ்ரீதர் கங்கம் தாரத்து உறவு. வரலாறின் கணவன் வரலா உள்ளே வா" என்று கூப்பிட அவன் உள்ளே துறத்தான என்னால் நிராகரிக்கப்பட்ட வரலா. ஆனால் முன்பு விட அழகாக "வாங்க" என்று வரவேற்று உட்கார் வைத்தேன்.

"ராஜி மாமிதான் உங்க அட்டில் கொடுத்து பார்க்கக் கொண்டாங்க! தங்க இப்பத்தான் கோயம்புத்தூருக்கு மாற்றலாகி வந்திருக்கோம். வாடகைக்கு ஒரு வீடு வேணும். உங்களைப் பார்த்து ஏதாவது அரெகு பண்ணுவீங்களா சொன்னாங்க" சொன்ன வரலாறால் யோசனைபுடன் ஏறிட்டேன்.

"இப்போதைக்கு ஒன்றும் தெரிவதில்லை



வாழைத் தண்டு பச்சடிக்கு வாழைத் தண்டை. மெல்லியதாக நறுக்கி அதனுடன் இஞ்சி தேய்ணப் துருவல் சிறிது. பச்சை மிளகாய், உப்பு சேர்த்து மிச்சியில் அரைத்துத் தயிரில் கலர்த்துப் பரிமாறணல் பல்லில் சுடிச்ச ருடிவாதவர்க்கு கூட சுடிப்பாது சாப்பிடலாக.

- கல்யாணி.

இன்னும் ஒரு வாரம் சுழிக்க வாங்க பார்க்க வாம்" என்று அவர்களை விரட்டாத நுறது உட அனுப்பி வைத்தேன்.

என் மனைவி உள்ளிருத்து வந்தாள். "உங்களுக்குத் தெரிந்தவர்களா? ஏன் உடனே அனுப்பி விட்டார்கள்?" என்றவளை, 'உன் வேலைமையப் பா' என்று விரட்டினேன். "வீடு வேண்டுமாம் வீடு" பக்கத்தில் வந்து உட்காந்து கொண்டு அதைக் கொடு. இதைக் கொடு என்று ஏதாவது கடன் கேட்டும் உட்காருக இருக்கும்" முணுமுணுத்துக் கொண்டே வேலைமையப் பார்க்க ஆரம்பித்தேன்.

மீண்டும் ஒரு வருட கால ஓட்டம். என்னுடைய திருச்சிகுது மாற்றலாகி திருச்சி ஒத்துக் கொண்டாமல் மீண்டும் கோயம்புத்தூருக்கு மாற்றல் வாங்கிக் கொண்டு வந்து விட்டேன். இப்போது வீடு பார்க்கும் படலம் என்னுடைய முன்பு தான் இருந்த வீடு பாருக்கோ துது வருட ஒத்திகைக்கு விட்டு விட்டார். உட்காரு அட்காரு விட்டுக்கு அளவத்து கொண்டு குத்தின வறியில் ஒரு பெட்டிக் கடைசில். இங்கு ஏதாவது வீடு வாடகைக்கு இருக்கா? என்று விசாரித்துக் கொண்டிருந்த போது, ஹிலோ வசத்த சார்" என்ற குரலுக்குத் திருப்பினேன் அப்பே ஸ்ரீதர் வரலாறின் கணவன் வேறு வழியின்றி "ஹிலோ" சொல்லி, வத்த காரணத்தைச் சொல்ல, "விட்டுக்கு வாங்க சார்" என்று அழைக்க, மறுக்க முடியாமல் கிளம்பினேன்.

ஸ்ரீதரின் வீடு அழகாக இருந்தது. ஒரு ஒண்டிக்குடித்தனத்தை எதிர்பார்த்து வந்த எனக்கு அந்த அழகான வீடு ஆச்சரியத்தை அளித்தது கனம் மனம். சிப்பிரிட்டு, டெலிபோன தவீன் இருக்கைகள் என்று சுகல் சென்டர் வங்குடைய இருந்தது. போதாதற்கு விட்டை அடங்கலித்த அழகுமான இரைசீனைகள், மனைவ் ஒவ்வங்கள், வரலா போட்டதாய்.

சாப்பிட ஏதோ கொண்டு வந்தான். ஒரு எட்டலான உயி வந்தது அதற்குள் ஸ்ரீதர் விடுவதற்குக் கொல்ல, "இருங்க விசாரித்துச் சொல் கிறேன்" என்று கீழே இறங்கிப் போனார். ஐத்து நிமிடத்தில் கையில் சாவிபுடன் வந்தான்.

"தோ எதிர வீடு சார். அதற்குப் பக்கத்து வீடு விட்டுச் சொந்தக்காரருடையது. உங்களுக்குத் தெரிந்தவர்கள் என்றால் தாராளமாக பார்க்குடும். பிடித்திருந்தால் வாட்டும் என்று சொல்லி விட்டார். இத்தான் சாவி! நீங்கள் போய் விட்டைப் பாருங்கள்" என்றான்.

இதற்கு கோயம்புத்தூரில் இவ்வளவு அழகான வீடு. அதுவும் இரண்டாவிரத்துக்கு

அனாமபும் என்று நான் நிச்சயம் நினைக்க வில்லை. ஆனால் அதற்குக் காரணம் வர்ஷாவும், அவன் கணவனும் என்பதை நினைத்த தால்தான் என்னவோ போயிருந்தது.

என் மரியாதை என்ன? அந்தம்து என்ன? அந்த ஸ்ரீதர் எங்கு வேலை பார்ப்பானா விருக்கும்? என்ன ஏதோவொரு பஸ்ஸைப் கம் பெஸியில் ஒரு குமாஸ்தாவாக குப்பைக் கொட்டிக் கொண்டிருப்பானாவிருக்கும். பின்ன வர்ஷா அப்பா வேலை பார்த்து எடப்பிஸ்ட் வேலைக்கு என்னைப் போன்ற பேருக் மாணாதுறையர் பாரக்க முடியும்? எல்லா வசதிகளோடு இருக்கிறார்களே! ஆமாம் இந்தக் காலத்தில் தவணை முறையில் யானையைக் கூட வாங்கலாமே. அப்படி வாங்கிப் போட்டு விட்டு அரிசி வாங்க பண மில்லாமல் அடுத்தவர்களை கேட்பவர்களாக இருப்பார்கள்.

என் மனத்தில் சகோ சைத்தரான தளவிலிருந்து... ஒரு நாளி கூட ஸ்ரீதருக்குக் சொல்லாமல் கிளம்பி விட்டேன் பஸ் ஏறிவடிபுன் என் மனதிலிருந்து கொஞ்சுண்டு மனசாட்சி விழித்துக் கொண்டது 'சே! அந்த வர்ஷா உங்களுக்கு என்ன கெடுதல் செய்தாள்? ஏன் அவளை குறையாக எடை போடுகிறாய்? அவள் அப்பா ஏழையாயிருந்தது அவள் தப்பா? அன்று அவளை சர்க்குச்சி என்று திரா கரித்தாய் உன்னால் திராகரிக்கப்பட்டவள் இன்று நல்ல நிலையில் இருப்பதை உன்னால் தாங்கிக் கொள்ள முடியவில்லையா அதனால் அவளை மட்டும் தட்டுவதாக நினைத்து உன்னை நீயே ஏமாற்றிக் கொள்கிறாய்' இடித்துரைத்த மனசாட்சியை தளவியில் குட்டி உட்காப் வைத்தேன்.

இதோ புது வீட்டுக்கு வந்தாவி வீட்டது என் வீட்டிலிருந்து வர்ஷா வீட்டில் நடப்பது எல்லாம் திரைப்படம் போல் தெரிந்தது.

மாவணி, வர்ஷாவோடு எளிதில் பழகி விட்டாள். கடைக்கு, மார்க்கெட்டுக்கு, ஒன்றாக போய் வர ஆரம்பித்தார்கள்.

"ஏய் அவர்களோடு ரொம்ப பழக்கம் வைத்துக் கொள்ளாதே! காபிப் பொடியை கொண்டா, சர்க்கரைவை கொண்டா என்று கரண்டியைத் தூக்கிக் கொண்டு வந்து நிற்கப் போகிறாள்" சொன்ன என்னை எரிந்து விடுவது போல் பார்த்தான்.

"நீங்க குபேரம் மாறியும், அவர்கள் குசேலர் மாறியும் பேசாதீங்க. அவங்க இங்க எதுவும் கேட்ட வர மாட்டாங்க. நாம்தான் அங்கே போய் நிற்கப் போகிறோம். டெஸி போன கவெக்கஷன் வர மூன்று மாதமாகுமாய் நம் சொத்தக்காரங்களுக்கு அலங்க தம்பர்தான் கொடுத்திருக்கேன்" என்றான்.

ஏதாவது ஃபோன் வந்தால் அவன் வராண் டாவில் நின்று, "மாவணி!" என்று கூப்பிடுவதும் இவன் ஒருவதும் எனக்குக் கோபத்தைக் கிளப்பி விட்டன போதாததுறைக்கு வர்ஷா யின் ஒரே மகன அபிஷேக், "ஆண்டி, ஆண்டி" என்று வீட்டுக்கு வருவதும், மாவணி அவனைக் கொஞ்சோ கொஞ்சென்று கொஞ் சுவதும் எரிச்சனைக் கிளப்பிவது.

அன்று ஒரு வேலைவாகப் போய்க் கொண்டிருந்த போது, முதுகில் ஒரு கூக நிரும் பியால் ஸ்ரீதர் "எங்க சார் இந்தப் பக்கம் இதுதான் என் ஆபீஸ். உன்மே வாங்க சார்" சைகைய பிடித்து அழைத்துப் போனான்.

அது ஓது பால் பொருட்டன் தயாரிக்கும் நிறுவனம் பங்கு சந்தாவில் அதன் ஷோரூம் நல்ல விலையில் போய்க் கொண்டிருந்ததை பார்த்திருக்கிறேன் ஒரு மூன்றாண்டுக் கட்டிடத் தில் ஒய்யாரமாக நின்றுருந்தது. பல இருக்கைகளைத் தாண்டிப் போக வழியில் இருந்த அத்தனை ஊழியர்களும் மரியாதை யாக எழுந்து நிற்பதைக் கவனித்தேன் அந்த

சிற இயல்புகளில் உ.வி.கய துணி அல்லது லோஸ்டிக் கவர் போட்டு மூடி வைத்திருப்பார்கள். அல்லாறு செய்தாய் உ.வி. ஒடிக்கொண்டிருக்கும் போது அதனுள் உருவாகும் குடான காற்று வெளியேறுவதற்கான ஓட்டைகள் அடைக்கப்பட்டு உ.வி. குடாவி கெட்டு விடும் அபாயமுள்ளது. அதனால் உ.வி. ஒடிக்கொண்டிருக்கும் போதும், அனைத்து சிற நேரம் வரை உ.வி.கய குடாமல் திறந்து வைத்திருத்தல் வேண்டும்.

- மாணா ராஜன்.



கருவேப்பிலை பொடி, பொதினா பொடி, கொத்துமல்லிப் பொடி போன்ற பொடி சாதம் கிளறும் பொழுது ஒரு முடி எறுகிச்சம் முச்சாறு விட்டுக் கலந்து பாருங்கள். பொடி சாதம் பச்சை பசோ என புதிய கிளையில் கலந்த சாதம் கொல அழகாக பச்சைக் கலரில் இருப்பதுடன் கவையும் கூடுதலாக இருக்கும்.

- பாவா இராஜேந்திரன்.



தனிமான், ஏசி கேபிள்குள் நுழைவா ஸ்திரீகள், பெலாசர் என்ற பேர்ரண்ட பார்த்தின் டிதோ தொழங்குபது போலிருந்தது சம்பிரதாயமாகக் கொஞ்ச நேரம் பேசிக் கொண்டிருந்து விட்டு எழுந்து வெளியில் வந்த போது எதெயோ இழந்த வேதனை தெரிந்தது ஸ்திரீகள் சரதா ரண் வேளையில் தான் இருக்க வேண்டும் என்று உண்மையாக இருந்ததேன்? புரியவில்லை. அங்கு வந்த கொஞ்ச நாளிலேயே வரஷா லின் குடும்பம் பற்றி அத்தனையும் தெரிந்தது. அவள் மாமனார், மாமியாரி, தாத்தனார்கள் வரும் போது அவள் காட்டும் பணிவு, முகத்தில் மாறா இருக்கும் சிரிப்பு, மாமியாரியிடம் பல மாற்றங்கள் வாய் ஓவாமல் வரஷாவைப் பற்றிப் பேசக்கூட என்னவந்தான் என்க்க முடியவில்லை.

இதற்கு நடுவில் மும்மையில் இருக்கும் தோளல் ஆயிரில் ௩ நாள் 1 ரெயினிங் வந்தது டிரெயினிங் முடிந்து வந்தவுடன முதலில் வேறு வீடு பார்க்க வேண்டும் என்பதால் கூறாங்கல்வாக வெறுத்து ஒதுக்கப் பட்டது. இன்று மறவொருவர் மருத்தத்தில் ராஜரத்தினமாக அமர்த்திடுப்பதைக் தாங்கும் இதயம் என்கில்லையா ஒரு சாயலா அவள் சாய் மாட்டுகிறா கஷ்டப்படும் நிலையில் அவளைப் பார்த்திருந்தால் சத்தோஷப்பட்டிருப்போனா? அப்போது திம்மதிபாய் இருத்திருப்போனா? சே முதலில் வேறு வீடு பார்க்க வேண்டும்.

1 ரெயினிங் முடிந்து விட்டது தானாக நாட்களாக மும்மையில் நல்ல மழை. நடுவில் ஒருநாளும் விட்டிருக்கிறோன் செய்யவில்லை சீபோன் செய்ய வேண்டுமென்றால், வரஷா விட்டிருந்தானே செய்ய வேண்டும்? நாளை கிளம்புகிறேன் என்று தகவலை மட்டும் சொல்லி விட்டால் என்று சீபோன் செய்வது போது, ஸ்திரீதான் சீபோனை எடுத்தான்.

"எனது சார், நடுவில் ஒருமுறை கூட தொடர்பு கொள்ளாமல் விட்டு விட்டார்கள் தங்கள் கொடுத்த தம்பரில் உங்களை பிடிக்க

வாய் என்றால் என்னே போகவில்லை நீங்கள் போவா இரண்டாம் நாள் உங்கள் மனைவிகளுக்கு ஒரு ஆக்ஸிடென்ட் தல்வவேளை தெரிந்த வர்கள் மூலம் எங்களுக்கு திழுவ வர பட்டனே ஸாஸ்பிடில் அடமிட் செய்தோம். தெறியில் நல்ல அடி. இடதுகாலில் பேசான் எழுமடி முறிவு பம்பப் வேண்டாம் விட்டுக்கு வந்துட்டாங்க" என்று சொல்ல பட்ட போக இருந்தது.

மறுநாள் வீப்பளட்டில் சென்னை வந்து, பஸ் பிடித்து கொயம்புத்தூர் வந்து மாலினி ஸ்கா பார்த்தவுடனான நிமமதியாக இருந்தது தெறியில், காலிய பெரிய பேஸ்பிடில், கோல்காய் படுத்திருந்தான். பக்கத்தில் என் மாமியார் ஐயல் பிழிந்து கொண்டிருந்தார். இரண்டு பரட்டில் ரத்தம் வேறு ஏறியிருக்கிறார்கள் வரஷா தான் கொடுத்த இருந்தான் பத்தாயிரம் விட்டத்திட ஆஸ்பத்திரி யில் ஸ்திரீகள் கட்டியிருந்தான் கூடக் கேட்ட வரஷாங்கள் என்று அவர்களை விடக்கியது நினைவுக்கு வந்தது நன்றும், என் மனைவியுந்தான் கூடப்பட்டு இருக்கிறோம் என் உள்ளத்தில் இருந்த குப்பர் சகோ பாம்புத் தோலாய் கழன்று கொள்ள, விடுபட்ட உணர்வுடன் வரஷா விட்டிருந்து விளாத்தினே

உள்ளே போனதும், சம்பிரதாய நன்றி நலிவனுக்குப் பின், "சார் ஸ்லீட் எடுத்துக்கொள் எனக்கு சீனியர் மேனேஜராக பிரமோஷன் வந்திருக்கு. மதுரைக்கு மாற்றலாகி இருக்கு. அவர்களே நங்குவதற்கு வார்ட்ட்டர்வு கொடுக்கிறாங்க. அடுத்த வாரமே வீடு காலி செய்கிறோம் அததோடு மதுரையில் முன்பு வாங்கிப் போட்ட நிலத்தில் வீடு கட்டலாம் என்று ஹவுஸிங்வேள் எழுதிப் போட்டிருந்தோன் அதுவும் வாங்கலாகி விட்டது. பின் ஸ்லீட்டாக எடுத்துக்கொங்க" சொன்ன ஸ்திரீகள் சத்தோஷத்தில் சூப்போது மனவரக் கலந்து கொண்டு வாய் விட்டுச் சிரித்து அவர்களை வாழ்த்துகிறேன்

அன்புச் சகோதரிகளுக்கு ஓர் அறிவிப்பு

ஞான ஆலயம்

ஏப்ரல் 2001 5வது சூண்டு மலர் சிறப்பிதழ்

51 சக்தி பீடங்கள்

- மஞ்சளா ரமேஷ்

காமாக்கா (அஸ்ஸாம்), பங்கனாதேவ் சக்திபீடங்களில்

நேரில் வைத்துப் பூஜித்த மஹாபலித்ரமான...

கீடத்தற்கீய சகல வல்லமை வாய்ந்த குங்குமப்பீராதம்

ஏப்ரல் 2001 இதழுடன்

ஒரப்படுகிறது. அனைத்து மகாபலிகளும் பெற்று, சகல செளபாக்கியங்களையும்

பெறப் பார்த்துக்கொள்ளும்.

(தம்மவரில் ஒரு அரிய சாதனை முயற்சியாக

சக்தி பீடங்களைத் தேடிச் சென்று,

ஒரீசித்து எழுதும் புனித பயணத் தொடர்

மே 2001 இதழில் ஆரம்பமாகிறது.)

விஷ்ணு வருஷத்திய பொதுப் பஞ்சாங்கம்

- இணைப்புப் புத்தகம்

(2002 வருட முடிந்த நாட்கள், நட்சத்திரவியோகங்கள், அனைத்து விசேஷ நாட்கள் என சிறப்புகளுடன்)

அன்னை(?) பூமி

பொறுமைக்கு தீதான் எனப்
போற்றுவின்ற வார்த்தைகளை
பொய்யாக்கிப் பார்த்திட
ஏன் துணிந்தாய்?

உள்ளுக்குள் தெருப்பு
ஒயாமல் எரித்தாலும்
ஒரமெல்லாம் பூத்து
உயிர்களைக் காத்தாயே!

இன்று ஏன்?...
உனக்குப் பரிமா? கோபமா?
உனக்குக் கோபமென்றால்,
அதற்கான ஆணை திடீர்ப்
கட்டைகளும் காய்த்தவையும்
கிடைக்கவில்லையா?

உனக்குப் பரிபென்றால்
முதிர்ந்ததாம். உதிர்ந்ததும் போதாமல்
பிஞ்சுகளையும் மெட்டுக்களையும் கூட
தின்று தீர்ப்பதா?

இத்தனை உயிர்களை
ஒட்டுமொத்தமாய் உண்டின்
இனி தீ எதைத்தான்
என்றெடுக்கப் போகிறாய்?

உயிரற்றாவகளை உன்னும்
புதைத்த போதெல்லாம்
உயிரோட்டமாய் உலகைச்
சொழிக்கச் செய்தாய்!

அன்னை என்று எண்ணியே
அரைத்திருக்கிறோம் உன் மடிமேல் - தீ
அக்கியைப் போல் யானவரும்
விழுங்கி விட்டால் - யாவிடம் இனி
அடைக்கலம் தேடுவோம்?
ஆவேசங்கள் போதும் அம்மா!
அமைதி காத்து - எம் வீது
அன்பு காட்டு!

- ஞானி, எரோடு

புதிய பூ (கம்பம்)

காலம் காலமாய் நாங்கள்

அழித்த காடுகளின்

புண் பட்ட இடங்களால்

புரண்டு படுத்தாயோ

பூமித் தாயே!

ஒரு லட்சம் பயிரைப் போட்டா

உரக்குழி தயார் செய்வது?

தப்பு செய்தவர்களுக்குத் தண்டனை

தேவைதான் - ஆனால்

தப்பே செய்யாத புதிய தலைமுறைக்கும்

சேர்த்துத் தந்த தண்டனை எதற்கு?

குடியரசு விழாவில் கொடியேற்ற

குதூசலமாய் புறப்பட்டுப் போய்

மிட்டாய் வாங்கிச் சாப்பிட

மிடுக்காய் நடை போட்டு

துடைத்துத் தேய்த்த சீருடையில்

சிங்காரமாய் தேசிய கொடி குத்தி

பள்ளிக்குப் போன பாலகங்கை

பாவம் ஏன் பழிவாங்கினாய்?

இயற்கையை நேசிக்க நாங்கள்

இன்றுமொரு தலைமுறைக்குக்

சுற்றுத் தருகிறோம்

அழுவாளைத் தாங்கும் நிலம் போல இந்த

இகழ்வாளையும் தாங்கிக் கொள்!

பூகம்பம் இனி வாராது, மலர்ப்

பூக்களைச் செரியும் கம்பங்களாய்

பூப்பேன் சிரிப்பேன் என்று

உறுதி இன்று கொடு!

புண்பட்ட எங்கள்

மனக்காயங்களுக்கு மனமுதீர் தெளிந்து

உன் மண் வாசத்தால் மருந்திடு!

- ஜெயபூதி.

சென்னை - 2.

ஆத்ரேயா

இப்பொழுது புதுப்பொலிவுடன்



தையல், ரெடிமேட் ரவிக்கைகள், பெட்டிகேட்ச் -

ATHREYA



1. Jambulinga Street, (Entrance from Valluvar Kottam High Road), Nungambakkam,
Chennai - 600 034.

Phone: 822 6586 Fax No. 5360075. Tlx: 041-6753 RAJA ■ E-Mail: ola@md3.vsnl.net.in

ஆத்ரேயா ரெடிமேட் ரவிக்கைகள் கடைக்கும் இடம்: EYE'S Park, 108, Bharathiya St, Karaikal. Ph: 20288.
Ganasa Lakshmi Textiles - 146 - Long bazaar - Vellore

VISIT US AT www.athreyawoman.com

All major credit cards Accepted

கல்வியன்		குரு சனி	ராசு
தூயன்	11.3.2001/தூய - புதன்		
புதன்			
செவ்	செவ்		

இந்த மாதம் எப்படி?



மேஷ ராசி :

அவ்வணி, பரணி, சிவத்திசை 1 - ஆம் பாதம்
இராசிபாதிபதி செவ்வாய் அஷ்டமந்தாஸத்திவ
சஞ்சரிப்பது தொல்லைகளைத் தரக்கூடியதாயினும்
குரு பார்வைவாய நவாரணம் கிடைக்கும்.
ஆறுக்குடைய புதன் மாதி சஞ்சரிப்பதும் சேர்த்து இம் மாதம் பெரு
மளவு நற்பலன்களும் சிந்தினைவு சங்கடங்களும் ஏற்படும்.

உத்தியோகஸ்தர்கள் எதிர்பார்த்த இடமாற்றம், பதவி உயர்வு
போன்றவற்றை அடைத்து மகிழ்வீர்கள். உயர் அதிகாரிகளின்
ஆதரவு உங்களுடைய திரும்பிவீர்த்தும், உங்கள் வருமானங்கள்
பெருக வாய்ப்புண்டு தொழிற்சாலைகள் உற்சாகத்துடன் செயல்
பட்டு தொழிலில் முன்னேற்றத்தையும் வருமானம் பெருக்கத்
தையும் கண்டு உற்சாகம் கொள்வீர்கள். கணவராகனாகும் புதிய
வாய்ப்புகள் கிடைக்கும். அதன் மூலம் உங்கள் பெண் கணவருடைய
பிரபலமாகப் போப்பதும் நினைவு உருவாகும்.

மாணவமணிகள் பெரும் ஆரவரத்துடனும் உற்சாகத்துடனும்
படிப்பில் ஈடுபாடு காட்டி வருவது தெரவுகளில் உங்களை முன்னணி
நிலைக்கு உயர்த்துவதற்கு அமைந்திருக்கும் படிப்பு மட்டுமல்லாமல்
பொட்டிப் பந்துபங்களிலும் கலந்து கொண்டு பரிசுகளும் பாராட்டுகளும்
கிடைக்கப் பெற்று மகிழ்வீர்கள்.

வாடிக்கைவாணிகளின் ஆதரவு பெருகுவதுடன் விவாபாரமும்
நல்ல முறையிலே நடைபெறுவதன் காரணமாக விவாபாரிகள் திருப்தி
படைவீர்கள் குடும்ப நிர்வாகத்தின் சீராக நடத்தி அனாதையின்
பாராட்டுகளையும் பெற்றுப் பெண்கள் களிப்பாது வீடுகள்

நீங்கள் தினமும் அதிகாலைமீது சூரிய தனகாரடி செய்
வதுடன், ஆதிதய ஐகுதயம் ஸித்தோத்திரங்களைப் பாராயணம்
செய்து வருவதன் உங்களை வாழ்வில் பிரசன்னனை வாயும் சிறு
வளங்கள் கண்ட பணி போல விவகி. இவ்விய நலவாயு மகிழும்.



ரிஷப ராசி :

சிவத்திசை 2, 3, 4 - ஆம் பாதங்கள்,
ரோகிணி, மிருகசிரிஷம் 1, 2 - ஆம்
பாதங்கள்

தேவன் குரு சனி சஞ்சாரம் செ
தொல்லைகள் வருவாயினும் செ பிரசன்னகளில் தூவு



காணலாம். வேற்று மொழி பேசுவோரின் மூலம் அணுகுவம் ஏற்பட வழியுண்டு. வடக்கு திசை அணுகலம் கூடியதாகும்.

உத்தியோகஸ்தர்கள் உயர் அதிகாரிகளின் நன்மதிப்பைப் பூரணமாகப் பெற்று அதன் உதவியால் இடமாற்றம், பதவி உயர்வு போன்ற நன்மைகளைப் பெற்று விடுவீர்கள். தொழிற்பிரிவிலார் இதுவரை தொழிலில் இருந்து வந்த சிக்கல்களைக் கடந்து தொழில் வளர்ச்சி காண்பதற்கான சத்தர்ப்பம் கூடிய வசுவனதக் காண்பீர்கள். நேரடியாகச் சென்று தொடர்ந்து முயற்சிவதன் மூலம் கஸ்பதூர்கள் புதிய வாய்ப்புகள் சிலவற்றைப் பெற்று உற்சாகமாக இயங்குவீர்கள்.

பெற்றோரும் மற்றவர்களும் பரவசப்பட்டுக் கூடிய நிலையில் மாணவமணிகள் படிப்பில் மிகுந்த அக்கறை காட்டி உற்சாகமாகத் திகழ்வீர்கள். மாதத்தின் முதல் வாரத்தில் சிறந்திருப்பதற்கு தினவ காணப்பட்டாலும் பிறகு கறுகற்ப்பான விபரபாரம் தடைபெறுவதன் காரணமாக விவரபாரிகள் கவலைப்படத் தேவையில்லை சமஸவகன் யாவும் இனிதான்வே நடந்து முடிவதால் பெண்கள் நிம்மதியும் மகிழ்ச்சியும் கொண்டிருக்கலாம்.

குடும்ப நிலையில் கணவன் - மனைவி விடைபெ இணக்கமான பேரக்க இருந்து வரும் சிறைதர வழியில் உதவிகளும் ஒத்தாசைகளும் கிடைக்க வழியுண்டு. அணுதரபப்பட்டு யாருக்காவது கடன் கொடுத்தால் திரும்ப வராது எச்சரிக்கை. வயிறற்கு கோளாறுகளால் பெண்கள் பாதிப்படைந்து சிறையாகக்கும்.

நீங்கள் சென்றதற்குவற்றி ஸ்தோத்திரத்தைப் பாராயணம் செய்கு வருவதன் மூலம் உங்கள் சிக்கல்கள் பரவும் விரிவி, கருகமர்சை.

சூழ்நிலையைத் தேர்ந்துவிக்கலாம்.

மிதுன ராசி :

மிருகசிரிஷம் 3, 4 - ஆம் பாதங்கள். திருவார்திரை, புனர்பூசம் 1,2,3 -ஆம் பாதங்கள்.



இராசிநாதன் புதன் வக் கிராம பெற்றுச் சஞ்சரிப்பதால் எதிலும் கவனம் தேவையப்படும் எனிலும் கக்கிரன் உச்சம் பெற்று சஞ்சரிப்பதால் சில நன்மைகளும் தடைபெறும் மாதப் பிற்பகுதியில் சாதக்கமான பலன்கள் தடைபெறும். வாடகை வீட்டில் இருப்பவர்கள் தொல்லைகளை அதிகமாகச் சதுதிப்பீர்கள்.

உத்தியோகஸ்தர்கள் இடமாற்றம், பதவி உயர்வு போன்ற நன்மைகளை இப்பொழுது எதிர்பார்ப்பதற்கில்லை தொழிற்பிரிவினா அளவான முன்னோடும் காண்பதில் தடைபெறும் இராது வசுவாய் ஓளவு பெற்றானதானில இருந்து வருவ புதிய வாய்ப்புகளைப் பெறுவதற்காக களவானாக செயையும் முயற்சிகளில் வெற்றி கிட்டு.

பெற்றோர் பெருமகிழ்ச்சி அடைதும் வகையில் மாணவமணிகளின் படிப்பார்வம் மிகச் சிறப்பாக அமைந்திருக்கும் விவரபாரம் நல்ல முறையில் தடைபெற்று வருவதன் மூலம் விவரபாரிகள் கவலைப்படக்கூடும். கஷ்டங்கள் எதுவும் இல்லாமல் எல்லா விஷயங்களும் இனிதான்வே நின்றுவெறி விடுவதால் பெண்களுக்குப் பிரச்சனையே எதுவும் இராது எனலாம்.

குடும்ப நிலையில் கணவன் - மனைவி விடைபெ இணக்கமான பேரக்க நிலவி வரும். தந்தைக்கு மருத்துவச் செலவு செல்ல வேண்டும். எனிலும் பெரும் பாதிப்பெதுவும் தேராது. கல்பதித்த நூக்களன் வாங்கி அணியும் வாய்ப்பு பெண்களுக்கு கண்டாரும். புகிதாக ஒரு நபர் நண்பராவார் பலனம் ஒன்றை பெற்றவென்று ஆவய தரிசனம் செய்கு வருவீர்கள் திருமணம் தொடர்பான கடிதத் தொடர்பு ஏற்படும்.

நீங்கள் திசையும் காயத்ரி மந்திரத்தை ஐபித்து வருவதுடன், 108 முறை ஸ்ரீராமஜெயம் எழுதி வருவதும் சிறப்பான பலன்களைத் தந்து சேழிப்பான் சூழ்நிலையை ஏற்படுத்தும்.

கடக ராசி :

புனர்பூசம் 4-ஆம் பாதம், பூசம், ஆலிஸம்.



சனி குரு சேர்த்து சஞ்சரிப்பது மாதத் தொடக்கத்தில் நன்மைகளையும் நிரியனால் மாத இறுதியில் சில தொல்லைகளையும் உண்டாக்கும்.



ஒரு நம்மர் வெறுவெறுப்பான பாலில் வெவ்வத்தைக் கரைத்துக் கொண்டு, மைதா மாவு, அரிசி மாவு, சிறிது சுவை போட்டுக் கரைத்து, தேய்காய், ஏக்காய் சேர்த்து அப்பம் குத்தவும். ரொம்ப குடியாக உண்டு.

- சித்ரா பூதன்.



முட்டு வலியா !
இனி கவலை வேண்டாம்



கனம் திரு. சி. பி. சிவசுப்ரமணியம் : தலைவர் அவர்களே, கனம் பேரவைத் தலைவர் அவர்களின் கேள்விக்குரிய திட்டம், 1973-74-ல் தயார் செய்யப்பட்டிருக்கிறது. அதன் விவரம் கீழ்க்கண்டிருக்கிறது.

[illegible]

மாண்புமிகு அமைச்சர் : தலைவர் அவர்களே, குடிநீர் கட்டுப்பாடு, விலக்கு, உரிமை இல்லாதவர்களுக்கு, மாற்றி கொடுத்திருக்கிறார்கள்.

[illegible]

மேலும், 15ம் நாள் துவக்கம் அமைந்ததற்குள் முத்திரை கட்டித் தர முடியாத நிலை ஏற்பட்டது. மேலும், 15ம் நாள் துவக்கம் அமைந்ததற்குள் முத்திரை கட்டித் தர முடியாத நிலை ஏற்பட்டது. மேலும், 15ம் நாள் துவக்கம் அமைந்ததற்குள் முத்திரை கட்டித் தர முடியாத நிலை ஏற்பட்டது.

ஆகவே இவ்வாறு நேரம்வரும் போது, சிபிஐயின் கைகளில் இருக்கும் அனைத்து குற்றப் பத்திரங்களை எல்லாம் 10 நாட்களுக்குள்ளாகவே பூரண குற்றம் விசாரித்து அனைத்து பத்திரங்களைத் திரும்பி ஆய்விக்கப்படும்.

[illegible][illegible][illegible]

சென்னை நகராட்சி நிர்வாகப் பேரவைத் தலைவர் அலுவலகம், சென்னை, தமிழ்நாடு-600 009.

புதுச்சேரி கிராமத்திலிருந்து இரண்டு மைல் தொலைவில் உள்ளது. இங்குள்ள கிராமத்திலிருந்து இரண்டு மைல் தொலைவில் உள்ளது.

சிறப்பு உட்குறி நெருக்கடி

பேரறிஞர் அண்ணா அவர்கள் எழுதியிருக்கும் இந்த நூல், தமிழக அரசு மூலம் வெளியிடப்பட்டிருக்கிறது. இது மூலம் தமிழக அரசு மூலம் வெளியிடப்பட்டிருக்கிறது.

[illegible][illegible]

அந்தரங்க சந்திரன் திருத்தல். 1976-77 ஆண்டு, அக்டோபர் 9 முதல் அக்டோபர் 10 இடையில் ஒரு நேரத்தில் மூன்று பேர் வெவ்வேறான இடங்களில் திடீராகத் தோன்றி அவர்கள் மத்தியில் திடீராக 10 நிமிஷம் காலமாக நேரத்தில் தோன்றி நின்றனர். அந்த நேரத்தில் அவர்கள் எல்லாம் அப்போது 10 நிமிஷம்

தேவையுள்ள பொருள்களை அளவளாவும் பணி-புத்திரியைக் கருவராகவும் ஐயு-இவரை வளர்த்துக் கொடுக்கும் பெருமான்

உதாரணம்: 1. 1000 ரூபாயை 10% வட்டியுடன் 1 வருடத்திற்கு கட்ட வேண்டும்.

P.B. NO. 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58, 59, 60, 61, 62, 63, 64, 65, 66, 67, 68, 69, 70, 71, 72, 73, 74, 75, 76, 77, 78, 79, 80, 81, 82, 83, 84, 85, 86, 87, 88, 89, 90, 91, 92, 93, 94, 95, 96, 97, 98, 99, 100, 101, 102, 103, 104, 105, 106, 107, 108, 109, 110, 111, 112, 113, 114, 115, 116, 117, 118, 119, 120, 121, 122, 123, 124, 125, 126, 127, 128, 129, 130, 131, 132, 133, 134, 135, 136, 137, 138, 139, 140, 141, 142, 143, 144, 145, 146, 147, 148, 149, 150, 151, 152, 153, 154, 155, 156, 157, 158, 159, 160, 161, 162, 163, 164, 165, 166, 167, 168, 169, 170, 171, 172, 173, 174, 175, 176, 177, 178, 179, 180, 181, 182, 183, 184, 185, 186, 187, 188, 189, 190, 191, 192, 193, 194, 195, 196, 197, 198, 199, 200, 201, 202, 203, 204, 205, 206, 207, 208, 209, 210, 211, 212, 213, 214, 215, 216, 217, 218, 219, 220, 221, 222, 223, 224, 225, 226, 227, 228, 229, 230, 231, 232, 233, 234, 235, 236, 237, 238, 239, 240, 241, 242, 243, 244, 245, 246, 247, 248, 249, 250, 251, 252, 253, 254, 255, 256, 257, 258, 259, 260, 261, 262, 263, 264, 265, 266, 267, 268, 269, 270, 271, 272, 273, 274, 275, 276, 277, 278, 279, 280, 281, 282, 283, 284, 285, 286, 287, 288, 289, 290, 291, 292, 293, 294, 295, 296, 297, 298, 299, 300, 301, 302, 303, 304, 305, 306, 307, 308, 309, 310, 311, 312, 313, 314, 315, 316, 317, 318, 319, 320, 321, 322, 323, 324, 325, 326, 327, 328, 329, 330, 331, 332, 333, 334, 335, 336, 337, 338, 339, 340, 341, 342, 343, 344, 345, 346, 347, 348, 349, 350, 351, 352, 353, 354, 355, 356, 357, 358, 359, 360, 361, 362, 363, 364, 365, 366, 367, 368, 369, 370, 371, 372, 373, 374, 375, 376, 377, 378, 379, 380, 381, 382, 383, 384, 385, 386, 387, 388, 389, 390, 391, 392, 393, 394, 395, 396, 397, 398, 399, 400, 401, 402, 403, 404, 405, 406, 407, 408, 409, 410, 411, 412, 413, 414, 415, 416, 417, 418, 419, 420, 421, 422, 423, 424, 425, 426, 427, 428, 429, 430, 431, 432, 433, 434, 435, 436, 437, 438, 439, 440, 441, 442, 443, 444, 445, 446, 447, 448, 449, 450, 451, 452, 453, 454, 455, 456, 457, 458, 459, 460, 461, 462, 463, 464, 465, 466, 467, 468, 469, 470, 471, 472, 473, 474, 475, 476, 477, 478, 479, 480, 481, 482, 483, 484, 485, 486, 487, 488, 489, 490, 491, 492, 493, 494, 495, 496, 497, 498, 499, 500, 501, 502, 503, 504, 505, 506, 507, 508, 509, 510, 511, 512, 513, 514, 515, 516, 517, 518, 519, 520, 521, 522, 523, 524, 525, 526, 527, 528, 529, 530, 531, 532, 533, 534, 535, 536, 537, 538, 539, 540, 541, 542, 543, 544, 545, 546, 547, 548, 549, 550, 551, 552, 553, 554, 555, 556, 557, 558, 559, 560, 561, 562, 563, 564, 565, 566, 567, 568, 569, 570, 571, 572, 573, 574, 575, 576, 577, 578, 579, 580, 581, 582, 583, 584, 585, 586, 587, 588, 589, 590, 591, 592, 593, 594, 595, 596, 597, 598, 599, 600, 601, 602, 603, 604, 605, 606, 607, 608, 609, 610, 611, 612, 613, 614, 615, 616, 617, 618, 619, 620, 621, 622, 623, 624, 625, 626, 627, 628, 629, 630, 631, 632, 633, 634, 635, 636, 637, 638, 639, 640, 641, 642, 643, 644, 645, 646, 647, 648, 649, 650, 651, 652, 653, 654, 655, 656, 657, 658, 659, 660, 661, 662, 663, 664, 665, 666, 667, 668, 669, 670, 671, 672, 673, 674, 675, 676, 677, 678, 679, 680, 681, 682, 683, 684, 685, 686, 687, 688, 689, 690, 691, 692, 693, 694, 695, 696, 697, 698, 699, 700, 701, 702, 703, 704, 705, 706, 707, 708, 709, 710, 711, 712, 713, 714, 715, 716, 717, 718, 719, 720, 721, 722, 723, 724, 725, 726, 727, 728, 729, 730, 731, 732, 733, 734, 735, 736, 737, 738, 739, 740, 741, 742, 743, 744, 745, 746, 747, 748, 749, 750, 751, 752, 753, 754, 755, 756, 757, 758, 759, 760, 761, 762, 763, 764, 765, 766, 767, 768, 769, 770, 771, 772, 773, 774, 775, 776, 777, 778, 779, 780, 781, 782, 783, 784, 785, 786, 787, 788, 789, 790, 791, 792, 793, 794, 795, 796, 797, 798, 799, 800, 801, 802, 803, 804, 805, 806, 807, 808, 809, 810, 811, 812, 813, 814, 815, 816, 817, 818, 819, 820, 821, 822, 823, 824, 825, 826, 827, 828, 829, 830, 831, 832, 833, 834, 835, 836, 837, 838, 839, 84

சென்னை மனம் 119, புலகனாக்கம் தெருவு, அருகில் சென்னை மகாநகராட்சி, சென்னை.

Document - 600 010. ■ : D44-6424285, 6477410.

இது முடிவடைந்ததும் ஆலோசனை குழுக் காரியம் 10.00-1.00 P.M. வரையில் 5.00-7.00 P.M.

ՀՀ ԿԱԶՄԻ ԿԵՆՏՐԱԼ ԿՈՄԻՏԵ

சென்னை நகராட்சி - தலைவர் பொதுத் துறைமுகப் பணம் குறைந்தது என்று கூறியுள்ளார்.

© 2011 The Authors. Journal compilation © 2011 Blackwell Publishing Ltd, *Journal of Internal Medicine* 270: 105–114

பயிற்சியாளர் பெயர்: - சீதாராஜ் -**அலக்டர் பெயர்:** டீ.வி.எஸ்.சி.வெங்கடேஷ்
மாதிரி பெயர்: கதிர்-**அலக்டர் பெயர்:** பி.ஆர்.சுப்பிரமணியம்

72 & 500 - 90000; 50000 to 90000 - 100000; 100000 to 150000 - 200000; 200000 to 300000 - 400000; 400000 to 500000 - 600000; 600000 to 700000 - 800000; 800000 to 900000 - 1000000; 1000000 to 1500000 - 2000000; 2000000 to 3000000 - 4000000; 4000000 to 5000000 - 6000000; 6000000 to 7000000 - 8000000; 8000000 to 9000000 - 10000000; 10000000 to 15000000 - 20000000; 20000000 to 30000000 - 40000000; 40000000 to 50000000 - 60000000; 60000000 to 70000000 - 80000000; 80000000 to 90000000 - 100000000; 100000000 to 150000000 - 200000000; 200000000 to 300000000 - 400000000; 400000000 to 500000000 - 600000000; 600000000 to 700000000 - 800000000; 800000000 to 900000000 - 1000000000; 1000000000 to 1500000000 - 2000000000; 2000000000 to 3000000000 - 4000000000; 4000000000 to 5000000000 - 6000000000; 6000000000 to 7000000000 - 8000000000; 8000000000 to 9000000000 - 10000000000; 10000000000 to 15000000000 - 20000000000; 20000000000 to 30000000000 - 40000000000; 40000000000 to 50000000000 - 60000000000; 60000000000 to 70000000000 - 80000000000; 80000000000 to 90000000000 - 100000000000; 100000000000 to 150000000000 - 200000000000; 200000000000 to 300000000000 - 400000000000; 400000000000 to 500000000000 - 600000000000; 600000000000 to 700000000000 - 800000000000; 800000000000 to 900000000000 - 1000000000000; 1000000000000 to 1500000000000 - 2000000000000; 2000000000000 to 3000000000000 - 4000000000000; 4000000000000 to 5000000000000 - 6000000000000; 6000000000000 to 7000000000000 - 8000000000000; 8000000000000 to 9000000000000 - 10000000000000; 10000000000000 to 15000000000000 - 20000000000000; 20000000000000 to 30000000000000 - 40000000000000; 40000000000000 to 50000000000000 - 60000000000000; 60000000000000 to 70000000000000 - 80000000000000; 80000000000000 to 90000000000000 - 100000000000000; 100000000000000 to 150000000000000 - 200000000000000; 200000000000000 to 300000000000000 - 400000000000000; 400000000000000 to 500000000000000 - 600000000000000; 600000000000000 to 700000000000000 - 800000000000000; 800000000000000 to 900000000000000 - 1000000000000000; 1000000000000000 to 1500000000000000 - 2000000000000000; 2000000000000000 to 3000000000000000 - 4000000000000000; 4000000000000000 to 5000000000000000 - 6000000000000000; 6000000000000000 to 7000000000000000 - 8000000000000000; 8000000000000000 to 9000000000000000 - 10000000000000000; 10000000000000000 to 15000000000000000 - 20000000000000000; 20000000000000000 to 30000000000000000 - 40000000000000000; 40000000000000000 to 50000000000000000 - 60000000000000000; 60000000000000000 to 70000000000000000 - 80000000000000000; 80000000000000000 to 90000000000000000 - 100000000000000000; 100000000000000000 to 150000000000000000 - 200000000000000000; 200000000000000000 to 300000000000000000 - 400000000000000000; 400000000000000000 to 500000000000000000 - 600000000000000000; 600000000000000000 to 700000000000000000 - 800000000000000000; 800000000000000000 to 900000000000000000 - 1000000000000000000; 1000000000000000000 to 1500000000000000000 - 2000000000000000000; 2000000000000000000 to 3000000000000000000 - 4000000000000000000; 4000000000000000000 to 5000000000000000000 - 6000000000000000000; 6000000000000000000 to 7000000000000000000 - 8000000000000000000; 8000000000000000000 to 9000000000000000000 - 10000000000000000000; 10000000000000000000 to 15000000000000000000 - 20000000000000000000; 20000000000000000000 to 30000000000000000000 - 40000000000000000000; 40000000000000000000 to 50000000000000000000 - 60000000000000000000; 60000000000000000000 to 70000000000000000000 - 80000000000000000000; 80000000000000000000 to 90000000000000000000 - 100000000000000000000; 100000000000000000000 to 150000000000000000000 - 200000000000000000000; 200000000000000000000 to 300000000000000000000 - 400000000000000000000; 400000000000000000000 to 500000000000000000000 - 600000000000000000000; 600000000000000000000 to 700000000000000000000 - 800000000000000000000; 800000000000000000000 to 900000000000000000000 - 1000000000000000000000; 1000000000000000000000 to 1500000000000000000000 - 2000000000000000000000; 2000000000000000000000 to 3000000000000000000000 - 4000000000000000000000; 4000000000000000000000 to 5000000000000000000000 - 6000000000000000000000; 6000000000000000000000 to 7000000000000000000000 - 8000000000000000000000; 8000000000000000000000 to 900000

© 2007 The Authors
Journal compilation © 2007 Blackwell Publishing Ltd

10. 12-9. 1991-1992. 1993. 1994. 1995. 1996. 1997. 1998. 1999. 2000. 2001. 2002. 2003. 2004. 2005. 2006. 2007. 2008. 2009. 2010. 2011. 2012. 2013. 2014. 2015. 2016. 2017. 2018. 2019. 2020. 2021. 2022. 2023. 2024. 2025. 2026. 2027. 2028. 2029. 2030. 2031. 2032. 2033. 2034. 2035. 2036. 2037. 2038. 2039. 2040. 2041. 2042. 2043. 2044. 2045. 2046. 2047. 2048. 2049. 2050. 2051. 2052. 2053. 2054. 2055. 2056. 2057. 2058. 2059. 2060. 2061. 2062. 2063. 2064. 2065. 2066. 2067. 2068. 2069. 2070. 2071. 2072. 2073. 2074. 2075. 2076. 2077. 2078. 2079. 2080. 2081. 2082. 2083. 2084. 2085. 2086. 2087. 2088. 2089. 2090. 2091. 2092. 2093. 2094. 2095. 2096. 2097. 2098. 2099. 2100. 2101. 2102. 2103. 2104. 2105. 2106. 2107. 2108. 2109. 2110. 2111. 2112. 2113. 2114. 2115. 2116. 2117. 2118. 2119. 2120. 2121. 2122. 2123. 2124. 2125. 2126. 2127. 2128. 2129. 2130. 2131. 2132. 2133. 2134. 2135. 2136. 2137. 2138. 2139. 2140. 2141. 2142. 2143. 2144. 2145. 2146. 2147. 2148. 2149. 2150. 2151. 2152. 2153. 2154. 2155. 2156. 2157. 2158. 2159. 2160. 2161. 2162. 2163. 2164. 2165. 2166. 2167. 2168. 2169. 2170. 2171. 2172. 2173. 2174. 2175. 2176. 2177. 2178. 2179. 2180. 2181. 2182. 2183. 2184. 2185. 2186. 2187. 2188. 2189. 2190. 2191. 2192. 2193. 2194. 2195. 2196. 2197. 2198. 2199. 2200. 2201. 2202. 2203. 2204. 2205. 2206. 2207. 2208. 2209. 2210. 2211. 2212. 2213. 2214. 2215. 2216. 2217. 2218. 2219. 2220. 2221. 2222. 2223. 2224. 2225. 2226. 2227. 2228. 2229. 2230. 2231. 2232. 2233. 2234. 2235. 2236. 2237. 2238. 2239. 2240. 2241. 2242. 2243. 2244. 2245. 2246. 2247. 2248. 2249. 2250. 2251. 2252. 2253. 2254. 2255. 2256. 2257. 2258. 2259. 2260. 2261. 2262. 2263. 2264. 2265. 2266. 2267. 2268. 2269. 2270. 2271. 2272. 2273. 2274. 2275. 2276. 2277. 2278. 2279. 2280. 2281. 2282. 2283. 2284. 2285. 2286. 2287. 2288. 2289. 2290. 2291. 2292. 2293. 2294. 2295. 2296. 2297. 2298. 2299. 2300. 2301. 2302. 2303. 2304. 2305. 2306. 2307. 2308. 2309. 2310. 2311. 2312. 2313. 2314. 2315. 2316. 2317. 2318. 2319. 2320. 2321. 2322. 2323. 2324. 2325. 2326. 2327. 2328. 2329. 2330. 2331. 2332. 2333. 2334. 2335. 2336. 2337. 2338. 2339. 2340. 2341. 2342. 2343. 2344. 2345. 2346. 2347. 2348. 2349. 2350. 2351. 2352. 2353. 2354. 2355. 2356. 2357. 2358. 2359. 2360. 2361. 2362. 2363. 2364. 2365. 2366. 2367. 2368. 2369. 2370. 2371. 2372. 2373. 2374. 2375. 2376. 2377. 2378. 2379. 2380. 2381. 2382. 2383. 2384. 2385. 2386. 2387. 2388. 2389. 2390. 2391. 2392. 2393. 2394. 2395. 2396. 2397. 2398. 2399. 2400. 2401. 2402. 2403. 2404. 2405. 2406. 2407. 2408. 2409. 2410. 2411. 2412. 2413. 2414. 2415. 2416. 2417. 2418. 2419. 2420. 2421. 2422. 2423. 2424. 2425. 2426. 2427. 2428. 2429. 2430. 2431. 2432. 2433. 2434. 2435. 2436. 2437. 2438. 2439. 2440. 2441. 2442. 2443. 2444. 2445. 2446. 2447. 2448. 2449. 2450. 2451. 2452. 2453. 2454. 2455. 2456. 2457. 2458. 2459. 2460. 2461. 2462. 2463. 2464. 2465. 2466. 2467. 2468. 2469. 2470. 2471. 2472. 2473. 2474. 2475. 2476. 2477. 2478. 2479. 2480. 2481. 2482. 2483. 2484. 2485. 2486. 2487. 2488. 2489. 2490. 2491. 2492. 2493. 2494. 2495. 2496. 2497. 2498. 2499. 2500. 2501. 2502. 2503. 2504. 2505. 2506. 2507. 2508. 2509. 2510. 2511. 2512. 2513. 2514. 2515. 2516. 2517. 2518. 2519. 2520. 2521. 2522. 2523. 2524. 2525. 2526. 2527. 2528. 2529. 2530. 2531. 2532. 2533. 2534. 2535. 2536. 2537. 2538. 2539. 2540. 2541. 2542. 2543. 2544. 2545. 2546. 2547. 2548. 2549. 2550. 2551. 2552. 2553. 2554. 2555. 2556. 2557. 2558. 2559. 2560. 2561. 2562. 2563. 2564. 2565. 2566. 2567. 2568. 2569. 2570. 2571. 2572. 2573. 2574. 2575. 2576. 2577. 2578. 2579. 2580. 2581. 2582. 2583. 2584. 2585. 2586. 2587. 2588. 2589. 2590. 2591. 2592. 2593. 2594. 2595. 2596. 2597. 2598. 2599. 2600. 2601. 2602. 2603. 2604. 2605. 2606. 2607. 2608. 2609. 2610. 2611. 2612. 2613. 2614. 2615. 2616. 2617. 2618. 2619. 2620. 2621. 2622. 2623. 2624. 2625. 2626. 2627. 2628. 2629. 2630. 2631. 2632. 2633. 2634. 2635. 2636. 2637. 2638. 2639. 2640. 2641. 2642. 2643. 2644. 2645. 2646. 2647. 2648. 2649. 2650. 2651. 2652. 2653. 2654. 2655. 2656. 2657. 2658. 2659. 2660. 2661. 2662. 2663. 2664. 2665. 2666. 2667. 2668. 2669. 2670. 2671.

ஜெயா

T.V.ல்

குயிரி

தேயும்

திரை

7 மணிக்கு

குழந்தை இல்லாமை, ஆண்மை குறைவு

தீவிர கருத்து வலி, தாமசாற்றல், இடுப்பு - மூட்டு வலி, அடுக்குத் துடிக்கல், துண்டி இடல், படபடப்பு, வீசிச்சல் வலி, ஏறாந்த தகைவலி - வாந்தி, மூல முளை, எத்தும், மயுத்திரம், கல்லடைப்பு, தீண்டப்பு, திண்டிவிக்கல், கருப்பை புண், வட்டிகள் (PCOD) வீக்கம், மாதவிடாய் குழப்பங்கள், தீவிர வெண்ணை ஒழுக்கு, Varicocoele கருணாமய ஆண் உயிரினு குறைவு, இடுக்கம், T.B., தடிபட்ட மூட்டு வலி, கை-கால்கள் வீக்கம், குத்தல், உட்கா-எழுப்பு முடியாமல், குடைக்கல் தாம்பி இடுப்பு, மறத்துப் பேதல், சர்க்கரை நோயாளிகளின் கால் கடிமயப்பு எரிச்சல், தாகம், டைலீனம், குடல்புண், ஆஸ்தீனம், கல்லீரல் வீக்கம், மூத்திரி கடுப்பு, சீழ்-விந்து-சந்தம் வெளியாதல் (Urinary infections), கருப்பு - மருப்பு திற்படைகள், செரி, கடிபுண் துண்டி அரிப்பு (Ulcers) போன்ற தடிபட்ட நோய்களுக்கும் அழகப்பன் ஒரு மருத்து சிகிச்சை பெறலாம்.

ராஜ்

T.V.ல்

வெள்ளி

தேயும்

க்சலை

8 மணிக்கு



Dr. S. ஜெயராஜம், M.D. (M.B.), M.A., M.Sc., Ph.D.

நவோதயா சித்தர் மருத்துவமனை

20, ஆற்காடு ரோடு, கோம்பகம், சென்னை - 600 044-4810752, 4727346

மும்பை விஜயம்

மாநகரேயும் சீதும் தேவி தோட்டல் பிளஸ் e HOTEL PEARL, D.K. Bendu Marg, 19th Road Corner, Chembur, Mumbai - 71. ☎ : 5284025 / 28

08.3.2001 பருப்பு	தோட்டல் ஜெயராஜ்	☎ : 227181	17.3.2001 கடுப்பு	தோட்டல் கடுக்கப்போதி	☎ : 226611
08.3.2001 துண்டி	தோட்டல் அழகர்	☎ : 415304	18.3.2001 கைவலி	கிருத்தாவல் கருப்பு	☎ : 554182
10.3.2001 மறத்து	நியூ வரோத் துண்டி	☎ : 742971	20.3.2001 மெய்க்கு	தோட்டல் கைவெக்கி	☎ : 2263232
			26.3.2001 கெட்டு	தோட்டல் கைவெக்கி மறத்து	☎ : 226331

Sri Meenakshi Travels Delhi (Regd).

ஸ்ரீ மீனாட்சி டிராவல்ஸ், டில்லி

5A/77, W.E.A., Karol Bagh, New Delhi - 110 005.

Phone : 6726 891/5820 291, Pager : 9826049922 Mobile : 9810271876

வட இந்திய உல்லாசப் பரிசு யாத்திரைகள்

இமாலய வந்தி, திபெத் - ஹைட் தேவி இலா-காஸ்கி-காடா-சா-மந்த-சீதபூனி-கங்கா-கங்கா-தேவி-மும்பை ரைவர்ட் மத்தி கமிட்டரஸ் - பொருத்தோலி-கங்கா பாடல்-குருவோத்திரம் புறப்படும் தேதி 23 4 2001 நாட்கள் 8, குடும்பம் 2,500
முத்திரை யாத்திரை - கங்கா-பாடல்-காசி-ஹரிதோலம் அமோக்ய பஸ்திரை-முத்திரை கமிட்டரஸ்-கங்கா புறப்படும் தேதி 23 4 2001 நாட்கள் 12, குடும்பம் குடும்பம் 3,500
பத்திரை (வந்தி) - பத்திரை, கங்கா-கங்கா - சிவோலே புறப்படும் தேதி 23 4 2001 நாட்கள் 12, குடும்பம் 11 2001 நாட்கள் 1 குடும்பம் குடும்பம் 9,500
தேவாரத்த - தேவாரத்த-பத்திரை-ஹரிதோலம்-சிவோலே புறப்படும் தேதி 23 4 2001, 18 5 2001 மற்றும் 8 6 2001 நாட்கள் 9, குடும்பம் குடும்பம் 3,000
சிம்லா - சிம்லா-ஜூன்-கங்கா-சிவோலே-கங்கா-புறப்படும் தேதி 22 4 2001 மற்றும் 30 4 2001 நாட்கள் 8, குடும்பம் குடும்பம் 3,000.

யாத்திரைக்கு 60 நாட்களுக்கு முன்பு பதிவுசெய்ய வேண்டும்
 1. 1 முதல் 5 வரை கட்டணத்தை பெய்ரிவிடுத்து காலிபை கமிட்டி பஸ் (ZK2) 5551 தேதி இந்திய பிரேமன் கங்கா துரிதப்படும் கங்கா கங்கா புறப்படும் மற்றும் மதிவ் கங்கா இரவு பாடல் குடும்பம்
 மற்றும் கங்கா திபெத், ஹரிதோலம்-கங்கா-புறப்படும், ஆகும் மதுரா, ஹரிதோலம்-சிவோலே, பத்திரை, தேவாரத்த, சிம்லா, குரு, மந்தி ஆகிய கங்கா-கங்கா-தேவி-மும்பை-கங்கா-புறப்படும் தேதி 23 4 2001 நாட்கள் 12, குடும்பம் 3,500
 தேவாரத்த-பத்திரை-ஹரிதோலம்-சிவோலே புறப்படும் தேதி 23 4 2001, 18 5 2001 மற்றும் 8 6 2001 நாட்கள் 9, குடும்பம் குடும்பம் 3,000
 சிம்லா - சிம்லா-ஜூன்-கங்கா-சிவோலே-கங்கா-புறப்படும் தேதி 22 4 2001 மற்றும் 30 4 2001 நாட்கள் 8, குடும்பம் குடும்பம் 3,000
 யாத்திரைக்கு 60 நாட்களுக்கு முன்பு பதிவுசெய்ய வேண்டும்
 1. 1 முதல் 5 வரை கட்டணத்தை பெய்ரிவிடுத்து காலிபை கமிட்டி பஸ் (ZK2) 5551 தேதி இந்திய பிரேமன் கங்கா துரிதப்படும் கங்கா கங்கா புறப்படும் மற்றும் மதிவ் கங்கா இரவு பாடல் குடும்பம்
 மற்றும் கங்கா திபெத், ஹரிதோலம்-கங்கா-புறப்படும், ஆகும் மதுரா, ஹரிதோலம்-சிவோலே, பத்திரை, தேவாரத்த, சிம்லா, குரு, மந்தி ஆகிய கங்கா-கங்கா-தேவி-மும்பை-கங்கா-புறப்படும் தேதி 23 4 2001 நாட்கள் 12, குடும்பம் 3,500
 தேவாரத்த-பத்திரை-ஹரிதோலம்-சிவோலே புறப்படும் தேதி 23 4 2001, 18 5 2001 மற்றும் 8 6 2001 நாட்கள் 9, குடும்பம் குடும்பம் 3,000
 சிம்லா - சிம்லா-ஜூன்-கங்கா-சிவோலே-கங்கா-புறப்படும் தேதி 22 4 2001 மற்றும் 30 4 2001 நாட்கள் 8, குடும்பம் குடும்பம் 3,000

For Further Details & Enquiries Please Contact the Above on below Address:
 1. Sri. VEDAVALLI SRINIVASAN, 17B, "Mavazha Place" II Floor Thiruvananthapuram, Mysore, Chennai - 600 064. Ph : 644-493830
 2. Sri. R. KESAVAN, Sri Meenakshi Telecom Centre Near Karanthai Tamil Sangam, Karanthai, Thanjavur Ph : 0423-513655/52291876
 3. R. Gombard, Mallik Apartment, Plot No. 17, Raghunandra Nagar, Parthasarathi St., Uthangudi, Chennai - 600 071. Ph : 7431446.

உத்தியோகஸ்தராக அனுமலகம் தொடர் பாண எல்லா விஷயங்களிலும் தலவ முன் னேற்றமான பலன்களை எதிர்பார்க்கலாம் தொழிற்பிரிவினர் படிப்படியான முன்னேற்றத் தைப் பெற்று மகிழ்வார்கள். வறுமையை வெஞ் சும் உற்சாகமுட்கும் வகையில் அமைந்திருக்கும் காலநிலைக்குச் சற்று ஏமாற்றமளிக்கும் மாத மாகும் இது புதிய வாய்ப்புகளைப் பெற இய வாத சூழ்நிலை இருப்பினும் உபகா வறக்க னான வாழ்க்கை வசதிகளில் நன்ற ஏற்பட்டு விட்டது.

மாணவர்கள் வர இருக்கும் தேர்வில் முன்னணி நிலையை எட்ட வேண்டுமென்றும் துடிப்புடன் செயல்படுவீர்கள். விவரபரி களுக்காக திருப்பி ஏற்பட்டிருக்கிற அளவில் வியாபாரம் தலவ முறையிலேயே நடைபெறும் குடும்ப நிர்வாகத்தைச் சிறப்பாகவே செயல்ப ளுதாலும் பெண்களின் மனத்தை ஏதோ ஒரு கலணா வாட்டி வரும்.

குடும்ப நிலையில் கனவன் - மனவன் விளைய இயலாமையான சூழ்நிலை இருந்து வரும். பிரயாணங்கள் திடீர் என அங்கங்கம் பெண்கள் ஆயாட ஆபரணங்களை யகை வகை யாக வாய்க்கிச் சேர்ப்பீர்கள்.

நீங்கள் விவரமாக கிதாமகளில் ஒரு பக வரளை படிச்சுத் திற மனங்களாக கொண்டு அரிசனனைச் செய்து வணங்கி வருவதை உப னவ துன்பங்கள் அகலும் தன்மைகள் உடும்.



சிம்ம ராசி :

மகம், பூசம், உத்திரம்
1 - ஆம் மாதம்

இராசிபதிபன் ஏழாம் இடத்தில் இருப்பதாலும், சூரு கனி சஞ்சாரம் அனுகூலமற்ற நிலையில் காணப்படுவதாலும் தன்மையும தீரையும் கலந்த பயங்களை நடைபெறும்.

உத்தியோகஸ்தராக இடமாற்றம், பதவி உயர்வுக்காக எய்வனவுதான முயன்றாலும் நடவச்சி, தடைதாவ ஏற்படும் உபகா சக

பணியாளர்கள் தலைவீட்டுத் தடுப்பதே காரணம். அவர்களைச் சரிக்஑்டி அனுசர ணையாக நடந்து கொள்வது நல்லது. தொழிற் பிரிவினர் உழைப்பு அதிகமாவதைக் காண் பீர்கள் ஆனால் அதற்கேற்ற வருவாய் கிடைக்க வில்லையே என வருத்துவீர்கள் சிறிது காலம் பொறுத்திருங்கள். காலநிலைக்குப் புதிய வாய்ப்புகள் சில கிடைக்கக்கூடும். சிவருக்கு பட்டங்கள், பரிசுகள் போன்றவை கிடைக்கவும் சத்தாப்பமுண்டு.

மாணவர்கள் தீவிர அக்கறை காட்டி, படிப்பில் கவனம் செலுத்தி வருவீர்கள். விவரபரிசு கமாராக மட்டுமே நடக்கக்கூடும் என்பதால் விவரபரிசு திருப்பிவடைவதற் சூரிய சூழ்நிலை இராது. குடும்ப நிர்வாகத்தில் சிறு துபபங்கள இருக்குமானாலும் அனாத் சரிப்படுத்திச் சிறப்பாக நிர்வகித்துப் பெண்கள் தற்பெயரைப் பெறுவீர்கள்.

குடும்ப நிலையில் கனவன் - மனவன் விளைய பரிவும் பாசமும் காணப்படும். மற்ற வர்களால் சிறு சசராவும் தோன்றி மறையும். ஒரு உயர்த்தை மேற்கொண்டு போல் வருவீர் கள் சேகாதர வழியில் கருத்து வேற்றுமை ஏற்பட்டு நீங்கள் காரணமுண்டு. விருத்தினர் வகுக்கபால நூதகலம் திளறத்து காணப்படும்.

நீங்கள் சமீகிழமைகளில் ஆசுசனே வகுக்கு வெளையையும், துளசி மாளவையும் அணிவித்து வணங்கி வருவதை மூலம் உங்கள் பிரனைகள் வாயும் விலகி, இனிய சூழ்நிலை ஏற்படும்.

கன்னி ராசி :

உத்திரம் 2, 3, 4 - ஆம்
மாதங்கள், நகத்தம், சித்திரை
1, 2 - ஆம் மாதங்கள்.

இராசிபதிபன் புதன் மாதத் தின் தொடக்கத்தில் ஐந்தாம் இடத்திலிருந்து பிரத ஆறாம் இடத்துக்கு மாறி சஞ்சாரிப்பது தன்மையும் தீரையும் கலந்த பலன்களைத் தரும் ககிர்ன் உபகா பெற்று விளங்குவதால்



என் தொழியின் வீட்டில் காப்பிட்ட தோரை மாறுதலாக கனவையில் இருந்தது அவாவது 2 ஑ப் படித்த மாஷடன் ஒரு ஑ப் அரிசி மாஷ சேர்த்து உப்பு போட்டுக் கரைத்து தோரை ஊற்றிப் பாருங்கள். தோரை மொறு மொறு விவன்றும், கனவையகவும் இருக்கும் (தேவலகாணல் ஒரு வேப்பிலை, சீசகம், ஏழம் என போட்டுக் கொன்னலம்) திடீர் தோரை அவசர தேவையக்குக் கைகொடுக்கும்.

- ஆட் பவல திரைதேத்திரன்.





மற்ற நிலையில் எஞ்சிப்பதாலும் கூட வறட்சித் தொல்லைதொடங்கும். எனினும் சில தன்மைகளையும் எதிர்பார்க்கலாம்.

உத்தியோகஸ்தர்கள் இடமாற்றம், பதவி உயர்வு போன்ற முயற்சிகளில் இப்போது ஈடுபடுவது பயன்தராது. உயர் அதிகாரிகளின் ஆதரவைப் பெறுவதிலேயே கவனம் செலுத்தலாம். தொழிற்பிரிவினர் ஓரளவு வளர்ச்சியையும் வருமானப் பெருக்களுதவும் காண்பார்கள்.

மாணவர்கள் படிப்பில் தீவிர கவனம் செலுத்தி பெற்றோரை மகிழ்விப்பீர்கள். கலைஞர்கள் சக கலைஞர்களின் போட்டிகளைக் கடத்தும் தோடி முயற்சிகளில் ஈடுபடும் சில புதிய வாய்ப்புகளைப் பெறுவீர்கள் விவாபாரம் கமாராகத்தான் இருக்கும் என்பதால் உயரபரிகளும் மகிழ்ச்சியடைவ வாய்ப்பின்மை. ஆகட்ட. ஆபரணங்களை வாங்கி அணிவதில் பெண்ணை மகிழ்ச்சி கொள்வீர்கள். குடும்ப நிர்வாகத்திலும் தற்பெயர் பெறுவீர்கள்.

குடும்ப நிலையில் கணவன் - மனைவியிடையே இணக்கமான போக்கு நிலவி வரும். பழைய தலைபாசை சிலரைத் திடீரென்று சந்தியாகை அரக வழியில் சில ஆதாயங்களை அடைவீர்கள். கலாசாப பவணம் ஒன்றை மேற்கொண்டு இன்று வருவீர்கள்.

தீங்கள் கைமுட கவலை பாட்டகளைத் திரும்ப பராமனம் செய்து வருவதுடன் சிலப்பு மலர்களால் முருகப்பெருமானை அரட்சித்து வாகுங்கள் உங்கள் துன்பங்கள் விலகி செழிப்பு வரும்.



விருச்சிக ராசி :

விசாகம் 1 -ஆம் பாதம் அனுசுங் கோட்டை.

தென்மத்தில் இராசிநாதன் ஆட்சி பெற்றிருப்பதும் கோட்டை 3 ரிதியில் 5.7க்குடைய குரு

கதரன் பரிவர்த்தனை அடைந்திருப்பதும் அனுகூலமான அமைப்பாகும்.

உத்தியோகஸ்தர்கள் இடமாற்றம், பதவி உயர்வு போன்ற தலைமைகளை எளிதில் அடைந்து மகிழ்வீர்கள் உயர் அதிகாரிகளின் ஆதரவு இருந்து வரும் மாற்றமாக வருமானம் பெருகி மகிழ்ச்சி தரும் தொழிற்பிரிவினர் தலை முன்னேற்றத்துடன் காண முடியும். சக திறமை வகுமானம் ஈளிப்பட்டும் கலைஞர்கள் பிரபல திறமைகளின் அளவுப்பின் பேரில் சென்று சந்தித்து தலை வாய்ப்புகளைப் பெறுவீர்கள், சிலா பரிசுகள் பாராட்டுகள் எனப் பெறவும் இடமுண்டு.

மாணவர்கள் மிகுந்த கல்கறுப்புடன் இயங்கி தோஷுகளில் முன்னணி இடம் பெறத்

50 கிராம் கிரகத்தில் ஒரு எலுங்கைப் பழத்தைப் சிறித்து தேவையான உப்புப் போட்டு குளுக்கி வலயலையில் காலவைத்து வைத்துக் கொண்டால் சாப்பிட்ட பின் வரும் புளி ஏற்படுத்தும் நயவது. பாக்குக்குப் பதிலாகவும் வாயில் கொல்லலாம்.

- கனகசுத் தீரகாவன்.

மாணவிய் வழியில் சில தலைமைகளை எதிர்பார்க்கலாம் பெல்களுக்கு மிக தலை மாதம் உத்தியோகஸ்தர்கள் எதிர்பார்த்த இட மாற்றம் பதவி உயர்வு ஆகியவற்றைப் பெறுவீர்கள் ஆனால் அது பெரும் தடயத்துக்குப் பிறகு திறையிலும் தொழிற்பிரிவினர் வளர்ச்சிப் பாதையில் தடைபோடுவீர்கள். கலைஞர்கள் ஓரளவு புதிய வாய்ப்புகளைப் பெற்று மகிழ்வீர்கள். மாணவர்களின் படிப்பாவதத்துக் கண்டு பெற்றோர் பரவாமடைவார்களை விவாபாரிகள் ஓரளவு திருப்தியடைக்கடிய வலையில் விவாபாரம் கமாராக தடைபெறும் வாடிக்கையாளர்களிடையே ஆதரவு கூடும குடும்பத்தில் சில சலசலப்புகள் ஏற்பட்டாலும் பெண்ணின் அனாத திறமையாகக் சமாளித்து விடுவீர்கள்.

குடும்ப நிலையில் கணவன் - மனைவியிடையே கருமமான போக்கு இருந்து வரும் பிரபலமான முனிதர்கள் சிலரைச் சந்திக்க சந்தர்ப்பம் ஏற்படும் பயணம் ஒன்றை மேற்கொள்வீர்கள்.

தீங்கள் சனீஸ்வர பகவானுக்கு சனிக் கிழமைதோறும் என் தீபம் ஏற்றி வைத்து வளங்குவதுடன், என்னென்ன சாதையெந்தியம் செய்து அனாத ஏகைகளுக்கு விதிலோகம் செய்து வாகுங்கள். உங்களை இன்னல்கள் அகலும் இவிய வாழ்வு மலரும்.

துலாம் ராசி :

சித்திரை 2, 4 -ஆம் பாதங்கள், கனகதி, விசாகம் 1, 2, 3 -ஆம் பாதங்கள்.

இராசிநாதன் ககிரன் உச்சம் பெற்றுள்ளதாலும், குரு சனி அனுகூல



மலிவான விலையில் நிறைவான பலன் பெற !

எங்குமிடம் 200 முதல் பலன் தரக்கூடிய அநிர்ஷ்டக் கற்களை விற்பனைக்கு உள்ளது. தாவர வள கணிதம் ஐராகதம், வாகோனா, வாகையமுத்து முதலியவற்றை வைத்து முறையாக உங்கள் ஐந்தகத்தை ஆராய்ந்து அநிர்ஷ்டக் கற்களை பரிந்துரை செய்கிறோம். வெளியில் உள்ள ஜோதிடர்கள் பரிந்துரை செய்த கற்களும் எங்குமிடம் மலிவான விலையில் கிடைக்கும்.



எவ்வகை திட்டம், அகற் பெற்றது பம்பாய், பம்பாய்க்கு நிகராக வைர மோதிரம், திருக்கல்யா, வளையல், மூக்குத்தி பெண்களுக்கு வலி, சந்திர அழகம் என்று வைர துணைகளும் பாய்பே விலைக்கே தூர டிஸ்ட்ரிபியூட்டர் பட்ட நவநாகரிக டிஸ்கன்களில் உடனடி விலைக் கொடுத்து தரப்படும். பாய்பே விலைக்கு வைர துணைகள் வலி கார்ட்டில் கிடைப்பதால் பெண்களின் பேராதாய உபயோகத்திற்கு உபயோகிப்பது குறிப்பிடத்தக்கது.

SRI RAJENDRA KUMAR M. MEHTA

JAIPUR GEM'S 'N' JEWEL

HEAD OFFICE :

52-A, NORTH USMAN ROAD,
T. NAGAR, CHENNAI - 600 017.
PHONE : 8253404,
(NEAR PANAGAL PARK, OPP : A.R.R. COMPLEX)
FAX : 91-44-8237392

BRANCH ONLY AT BANGALORE

120/50, 30th Cross 8th Main, 4th Block
(Next to Vinayaka Temple)
Near to Jaynagar Bus Stand / Jain Temple)
Jaynagar, Bangalore - 11. (: 6349329, 6652266
E-mail : jg_@hotmail.com

WORKING HOURS : 10-00 A.M. TO 7-30 P.M. SUNDAY HOLIDAY

மாநகரின் மத்தியில் மனங்கவரும் திருமண மண்டபம்

ஸ்ரீகுமரன் அணுகிரஹா திருமண மண்டபம்

- அதிக அளவு இட வசதி கொண்டது.
- நவீன வசதியுடன் கூடிய மேஜை, டாடனிய ஹால், தங்குமிடம் கொண்ட ஏசியான இடம்.
- எல்லா கல திகழ்ச்சிகளுக்கும் ஏற்றது.
- தண்ணீர் வசதி உள்ளது.
- ஜெனரேட்டர் வசதி உண்டு

நெ. 45, ஆரியகவுடா ரோடு,
[அபேரத்திவா மண்டபம் எதிரில்]

மேற்கு மாம்பலம்,
சென்னை - 600 033.
போன்: 485 3737

துவதோடும் பிடிக்க ஆரம்பிக்கும் சமயம் தொண்டையில் லேசாக கர கரப்பும், செருமனும் இருக்கும். கணத்துச் சரிசெய்ய வேண்டியிருக்கும். அந்தச் சமயம் துளி சித்தரத்தையை வாயில் பேசட்டுக் கடித்து அந்தச் சாற்றை விழுங்கினால் தொண்டைச் செருமனும் சரிவாகி சளியும் பிடிக்காது.

- லக்ஷ்மி ரங்கநாதன்.



துடிப்புடன் விளங்குவீர்கள் விவாபாரிகள் குதூகலம் அடைவக்கூடிய வகையில் விவாபாரம் சிறப்பாக நடைபெறும். பெண்களுக்கு குறை என்று சொல்லுமளவில் எதுவுமே இல்வாததால் மகிழ்ச்சிக்குக் குறைவிராது.

குடும்ப நிலையில் கணவன் - மனைவி விவாதமே குதூகலம் திரம்பிக் கணப்பரும் விலகிச் சென்றவர்கள் விருமபீத திருமயி வகு வாரர்கள் குடும்பத்தில் பாரேனும் ஒருவருக்கு மருத்துவச் செலவு செய்ய தேரும் பரமம நன்றை மேற்கொள்ள வேண்டியதும் அதனால் பயன் எதுவும் இராது.

நீங்கள் செயலால், வெவ்வித சிறப்புகளில் ராசுகாவத்தில் துர்க்கைக்கு வினக்கெதறி வண்டி வரகுங்கள் உங்கள் சிரமங்களை குறைத்து செழிப்பான சூழ்நிலை தோன்றும்.

தனுசு ராசி :

மூலம், பூராடம், உத்திராடம் 1 - ஆம் பாதம்.

புதன், செவ்வாய் சஞ்சாரம் தல்வதாக இருந்தாலும் ககிர பகவாவால் எதிர்பாராத சிறிய தொல்லைகளைச் சந்திக்க தேரும் எனாலும வடதிசையிலிருந்து நல்ல துவறும் விடைக்கும் உத்தியோகஸ்தரிகள் இடமாற்றம், பதவி உயர்வு போன்றவற்றில் முயற்சி செய்வதை விட உயர் அதிகாரிகளின் தன்மதிப்புரைப் பெற முயற்சி செய்வது தல்வது மன்றமூக வகுமனைய களால் மனமகிழ்ச்சி கடும். தொழிற்சீரிலினர் ஓரளவு திருப்திகரமான வளர்ச்சியையும் கருமான்றதையும் பெறக்கூடும்.

மாணவர்கள் திண்ணவாற்றல் குறைவினால் சிறிது தொல்லைப்பட நேர்ந்தாலும் வீரரவீடு நீங்கலாகவே முயன்று படிப்பில் பெரும் அக கறை கொண்டு செயல்படுவீர்கள். கலைஞர்கள் புதிய வாய்ப்புகளைப் பெறுவதற்காகச் செய்வும் முயற்சிகளில் வெற்றி கிட்டும விவாபாரிகள் மாத முற்பகுதியில் சிறப்பான விவாபாரத்தை எதிர்பார்க்க இயலுமாயினும், மாத இறுதியில் மந்த நிலை காணப்படுவதைத்



மகர ராசி :

உத்திராடம் 2, 3, 4 - ஆம் பாதங்கள். திருவேலணம், அவிட்டம் 1, 2 - ஆம் பாதங்கள்.

உச்சம் பெற்றுச் சஞ்சாரி கும ககிர பகவான் இம் மாதம் சில புதிய திருப்பங்களை உண்டாக்குவார். என்னாலும் பொதுவாக அரசாங்கம் தொழில்புரிபவர்களுக்கும் உத்தியோகஸ்தர்களுக்கும் இடமாற்றம் பதவி உயர்வு துணிப் போக தேரும். கலைஞர்கள் மிகப் பெரிய வாய்ப்புகளைப் பெறும் பிரபலமான மனிதர்கள் ஓர்ருவர அறிமுகமாகி உதவுவார்கள் வெனிபூர்களுக்கு அடிக்கடி இது தொடர்பாக போல் வர தேரும். மாணவர்கள் வர இருக்கும் தேர்வுகளை மனத்திற்கொண்டு அதிக சிறப்பான முறையில் வெற்றி பெற ஆவத்தமாவீர்கள் விவாபாரம் தல்வ முறையிலேயே நடைபெற்று விவாபாரிகளுக்கு மகிழ்ச்சியூட்டும். தொழிற்சீரிலினர் கமாரான அனவில் முன்னேற்றத்ததைக் காண இடமுண்டு. பெண்களுக்கு வெனிப்படைவாக பிரச்சனைகள் ஒதுயில்லைவாயினும் சிறு கடல்



உயரணதகன் தோன்றி மறைபும்.

குடும்ப நிலையில் கணவன் - மனைவி விடைபெயர் பரிவும் பாசமும் நிரம்பிக் காணப்படும். பெண்கள் உடல்நலத்தில் கவனம் செலுத்த வேண்டும். குழிப்பாச எழுவுற்ற பெண்கள் மிகுந்த கவனத்துடன் இருக்க வேண்டியது அவசியம் தெருங்கிய நண்பர் ஒருவர் விவகிச் செல்ல வேண்டும். உடல் அசதி தொல்லை தரக்கூடும் கவனம் தேவை.

நீங்கள் தினமும் வலிதா சகஸ்ரநாமம் எந்தோத்திரத்தைச் சொல்லி வருவதன் மூலம் உங்கன் பிரச்சனைகள் யாவும் நீங்கி கபிட்சம் உண்டாகும்.



குடும்ப ராசி :

அவிட்டம் 1, 4 - ஆம் பாதங்கள், சதயம், பூரட்டாதி 1, 2, 3 - ஆம் பாதங்கள்

தனித்துவத்தின் வலிமை

பெற்று கக்கிர பகவான சஞ்சரிப்பதால் புதிய திருப்பங்களை இம்மாதம் சந்திப்பீர்கள் குழிப்பாச உத்தியோகஸ்தர்கள் அதுவங்கம் தொடர்பான விஷயங்களில் எல்லாவிதமான நன்மைகளையும் பெறுவீர்கள். உங்கள் உயராதிகாரிகளின் நன்மதிப்பைப் பெற்றிருப்பதன் மூலம் மனநலம் வகுமானங்கள் பெருகும் தொழிற்பிரிவினர் தொழிலில் முன்னேற்றத்தையும் சீரான வருமானமையும் பெற்று மகிழ்வீர்கள்.

மாணவர்கள் மிகுந்த ஆர்வம் காட்டி படிப்பில் முன்னணி நிலையை எட்டி பெற்றோரை மகிழ்ச்சிக்குள்ளாக்குவீர்கள். வியாபாரிகள் முழுத் திருப்தியடையும் வகையில் வியாபாரம் தலை முனையில் தடைபெறுமாயினும் வேலையாட்களின் பேரில் உங்கள் கண் காணிப்பு இருப்பது அவசியம். கணவரின் முயற்சிகளின் பேரில் சில புதிய வாய்ப்புகள் அமையக்கூடும். குடும்ப நிர்வாகம் சிக்கலின்றிச் செல்லும் என்பதால் பெண்களுக்குக் கவனம் எதுவும் ஏற்பட வழியில்லை.

குடும்ப நிலையில் கணவன் - மனைவி விடைபெயர் பிரச்சனை எதுவும் எழ வாய்ப்பின்றி எழுமையாகவே இருந்து வரும். தீண்ட தூரப் பிரயாணம் ஒன்றை மேற்கொள்வீர்கள். அலைச்சல், உறக்கமின்மை போன்ற தொல்

லைகள் ஏற்படும் இந்த இராசிவிளா சிலர் காதல் திருமணம் புரிந்து கொள்ள வாய்ப்புண்டு. பெண்கள் உடல்நலத்தில் அக்கறை செலுத்த வேண்டும்.

நீங்கள் சனிகிழைமையில் புரத்தசாரதிப் பெருமானுக்கு துணி மாலை அணிவித்து வணங்கி வருவதன் மூலம் கபிட்சம் பெருகும்.

மீன ராசி :

பூரட்டாதி 4 - ஆம்

பாதம், உத்திரட்டாதி, ரேவதி.

தூண்மராமியில் சஞ்சரிக்கும்

கக்கிர பகவானால், உத்தியோ

கஸ்தர்கள் உங்கன் உயர் அநி

காரிகளின் நன்மதிப்பைப் பெற இம்மாதம்

குடும்பமாக உறக்க வேண்டியிருக்கும்

சகப்பணியாளர்களின் ஒத்துழைப்பு கிட்டவதும்

கடினம். தொழிற்பிரிவினர் படிப்படியான

வளர்ச்சியைப் பெற்று வர முடியும். வருவாயும்

தூரவ திருப்திகரமாக அமையும்

மாணவர்கள் தீவிரமான அக்கறையுடன்

படிப்பில் ஈடுபாடு காட்டி வருவீர்கள். கலை

ஞர்கள் பிரகாசமான எதிர்காலத்தைக் காணக்

கடிய வகையில் புதிய வாய்ப்புகள் சில இம்

சென்று கிடைத்து மகிழ்ச்சியூட்டும். கிளியாரி

கள் திருப்தியடைக்கடிய வகையில் இவ்வா

விட்டாலும் தூரவிலாவது திருப்தி ஏற்படும்

வகையில் வியாபாரம் தடை. பெரும் குடும்ப

நிர்வாகத்தில் சிறு தடங்கல் ஏற்பட. டாலும்

சாமரத்தியமாகச் சமாளித்து பெண்கள்

நற்பெயர் பெறுவீர்கள்

குடும்ப நிலையில் கணவன் - மனைவி

விடைபெயர் குழமையான போக்கே இருந்து வரும்

புதிய தண்பர்கள் சிலர் அமைவார்கள். புனைப்

பழக்கமுள்ள பணியில் இருப்போர் கவனமாக

இருப்பது அவசியம். தலை தலை ஒன்றைத்

தாங்கிய கடிதம் ஒன்று வந்து சேர வாய்ப்பு

புண்டு

நீங்கள் சனிகிழைமையில் சனியூர பக

வானுக்கு என்னவென்ற எதிர்த்தியம் செய்து

அந்த ஏழைகளுக்கு விநியோகம் செய்வதன்

மூலம் உங்கள் துன்பங்கள் யாவும் நீங்கி

சென்பாக்கங்கள் உண்டாகும்.

— எஸ். கண்ணன் மட்டாச்சாரியா



செம்புத்தி மற்றும் பல வகையான பூக்களை எல்லா பிங்களுக்கு வைக்கும் முன்பு, பூக்களை உப்புக் கரைத்த நீரில் தூண்டி உதறி, பின் வைத்தால் பட்டங்கள் வீழ ஏற்படும் வருவதில்லை. அதோடு பூக்களும் மாலை வரை உட புதியது போல இருக்கும்.

- ஆர். பாவா இராஜேந்திரன்.

சகோதரிகளுடன் உரையாடல்

ஜி. சத்திரா,

கோவை - 65.

வேறு இனத்தில் காதல் இருமனம் செய்பவர்கள் கணவன் வீட்டாரின் முறை, பழக்கங்கள், சீர் வகைகள் என்றபடிதான் செய்ய வேண்டுமா? இரு வீட்டார்க்கும் பொதுவான முறை களைச் கடைப்பிடிக்கவாம் அல்லவா? சாதிகள் கலப்பு மனத்தால் ஒழியும் என நேசத் தலைவர்கள் சொல்ல வல்லமை உடையவர்கள் என அல்லவா நம்புகின்றது? எங்கே சாதி ஒழிகின்றது? மேலும் வல்லமை உடையவர் இனம் அதிகரிப்பதாக எனக்கு நினைப்பு தரவில்லை எனக்கு வினக்கம் தர முடியுமா?

முன்பெல்லாம் காதல் திருமணம் என்பது ஒரு குடும்பத்தில் மிகப் பெரிய அதிர்ச்சியாகக் கொடுக்கும். இப்போது அந்த அளவிற்கு இல்லை. அநேகமாக எல்லாக் குடும்பங்களிலும் ஒரே மாதிரி இப்படி கலப்புத் திருமணம் செய்து கொண்டவர்களை இருக்கிறார்கள். இவ்வாறு கலையாத கலகட்டத்தில் அடுத்த தலைமுறையினரே இன்று திற்பவர்கள். சமுதாய பெரும் மாற்றங்கள் ஒரு நாளில், சில பத்தாண்டுகளில் வந்து விடாது. இன்னும் சில தலைமுறைகள் போகட்டும், இவ்வ எல்

லையும் வளர்க்கப்படவி விடும் பருக்கள் உலகமே இன்று ஒரு சிறிய கம்ப்யூட்டர் எனும் பெட்டிக்குள் அடங்கி விடவில்லையா?

தங்கள் சொல்வின்ற 'முறை', 'சீர்' இவைகளில் யாது அவர்கள் குடும்பத்தில் ஆலோசிக்க வேண்டிய விஷயம். இதிலே எங்கிருந்து சம்பிரதாயங்கள் வரும்!

சரோஜா எளம் சத்திரன், பென் கனூர் - 97.

சமீபத்தில் குஜராத மாநிலத்தில் திகழ்ந்த நிலநடுக்கத்தையும் அத



னால் பாதிக்கப்பட்ட மக்கள் மீட்ட அவதிகளையும் மலீஷியா பாரததீபோது மனம் வேதனைவில் தடித்தது. அந்த திகழ்ச்சி நடந்து முடிந்த இரண்டு நாட்கள் கழித்து வெளிநாட்டினர் கொண்டு வந்த இரண்டு மோப்ப தாய்கள் மூலம் சில உயிர்கள் காப்பாற்றப்பட்டன. அவர்கள் கொண்டு வந்திருந்த நவீன உபகரணங்கள் மிக உதவியாக இருந்தன. தம் நாட்டில் தாம் என்ன செய்து கொண்டிருக்கிறோம்? உலக அழகிகளை உருவாக்குகிறோம் அல்லவா கோமல்வராகளை உருவாக்குகிறோம்! இந்த ஏழை நாட்டுக்கு இதெல்லாம் தேவைதானா? இவையகளைக் குறைத்துக் கொண்டு இவற்றையின் சிறந்ததை எதிர்கொள்ள தாமதத் தயார்ப்படுதிக் கொள்ளலாமே! பெரும் புயல், வெள்ளம், நிலநடுக்கம் இவைகள் ஏற்படும் போது அவைகளைச் சமாளிக்க கலந்துறி மாணவர்களைத் தயார் செய்யலாம். இப்படி திறைப் செய்யலாமே!

மகிதாபிமான் அடிப்படைவில் உலகம் முழுவதும் அனுதாபத்துடன் நமக்கு உதவி செய்தார்கள் என்பது உண்மையே. அதனை நம்முடைய மக்கள் செய்யு

ந

ட

பு வெட்டி

வரும் சேவைகளைக் குறைத்து மதிப்
பிட்டு விட முடியாது. மிகச் சாதாரணமானவர்
களும் கூட தங்களுக்கும் போய் ஏதாவது செய்வ
மாட்டுமோ எனத் துடித்ததை நான் நினைப்பே
யாகட்டேன்.

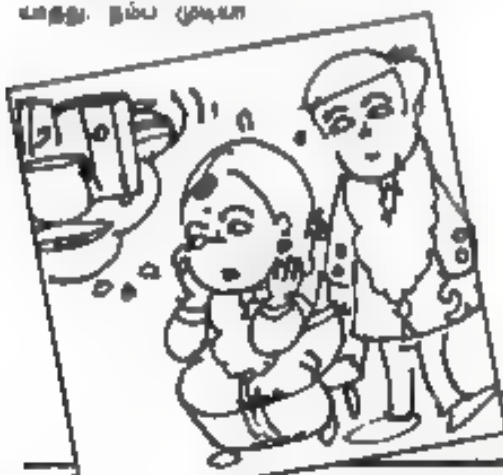
தனிரவும் கொஞ்சிழைவைச் சங்கம்,
ஆர்.எல்.பாஸ். இயக்கத்தினர், இராமகிருஷ்ணா
மடத்தினரைச் சேர்ந்தவர்கள், ஏராளமான
சேவைச் சங்கங்கள் போன்றவர்கள் சென்று
சூழித்தது மட்டுமல்ல, நிறையப் பெருட்டகளை
அள்ளிச் சென்று உதவி வருகிறார்கள். தனிரவும்
அரோங்க ஊழியர்களும் இரவு பகலாக பணி
பாற்றி வருகிறார்கள். நமது இராணுவத்தின்
சேவையை என்னவென்று சொல்வது?

நடத்தது மரபெரும் பேரழிவு. அதன்
திவாரணப் பணிகளில் சில தவறுதல்கள்
நடக்கலாம். அதற்காக நாம், நடத்து வருகின்ற
மகத்தான சேவையை அங்கவளவு எளிதாகப்
புறத்தள்ளிவிட முடியாது.

ஏன். அமுதவன்னி, நிருப்பூர்.

ஆஸ்திரேலியாவைச் சேர்ந்த ஒரு நினைமாத
கர்ப்பினிப் பெண் வீட்டில் தனித்து இருக்கும்
போது போரடித்து பிஸ்ஸா ஆர்டர் பள்ளனி
வீடுக்குறார் பிஸ்ஸாகாரர் வீட்டிற்கு வரும்
பொழுது அப் பெண்ணிற்கு பிரசவ வலி வந்து
விட்டது. பிஸ்ஸாக்காரர் ஆஸ்பத்திரிக்குக் கூட்
டூச் செல்லும் வழியில் ஆக்ஸிஜன் டீட்டில்
இறந்து விட்டார் அப் பெண்ணிற்கு பிரசவ
வலி அதிகமாகி ஏற்கெனவே சில பிரசவம்
பார்த்த அனுபவத்தினால் பிஸ்ஸா கத்தியை
வைத்துத் தளக்குத்தானே சிசேரியை செய்து
பிரசவம் பார்த்துக் கொண்டாராம் தடை
முறையில் தனிப்பட்ட முறையில் தளக்குத்
தானே சிசேரியை செய்து பிரசவம் பார்த்துக்
கொள்வது தடக்கிற காரியமா? அல்லது இது
பெண்மைவின் மனவலிமையை எடுத்துக்
காட்டுகின்றதா?

மனதின் வலிமை அளவிட முடி
வாகது. நம்ப முடியா



தனம் கூட. ஒரு
ஆபத்து என்று
வரும்போது அது
எடுக்கின்ற கிவவ
ரூபம் மகத்தானது.
அதனால் தான்
மனதை வலிமைப்பாடு.
ஒரு கட்டுச் சேப்பில்
வைத்திருக்க வேண்
டும் என்பதற்காக நம்
முன்னோர்கள் வாழ்க்
கையிலேயே பல பழக்க
வழக்கங்களைப் பின்னிப்



பிணைத்து வைத்
திருந்தார்கள். அன்றாட வாழ்க்
கையில் குறிப்பிட்ட முறையில்
செய்யிடுவது, குளிப்பது, விரதம்
கள், நான்-பொழுது இதெல்லாம்
இவற்றில் அடங்கும்.

அலாவுதீனின் அற்புத பூதம்
போன்றது நம் மனது. அது எதைபு
சாதிக்கும். மனதின் வலிமைப்பால்
சாதித்த பல அற்புதங்கள் உலக வடி
வத்தில், ஏன் நம்மிடையேயும் நிறைய
உண்டு.

நம்மாலும் நாம் நினைத்ததைச்
சாதிக்க முடியும். ஆனால் என்ன, நம்
மனச்சக்தியை மீட்டி, பார்த்து அழுவதி
லும், சிறிய சிறிய விஷயங்களுக்காக
சொடை போடுவதிலும், மற்ற வெற்று
விஷயங்களிலும் செலவழித்து வருகி
றோம், அவ்வளவுதான்.

வாரீதர் கல்யாணசுந்தரம், சங்கராபுரம்.
எனக்கு 18 வயதாக இருக்கும்போது
கல்வியில் 17.10களில் வெளி
வந்த யோக

மாமிஸ் கில்லாத சவையலா!

நீனைக்க கூட முடியல,

கின்

மசாலான்னா மாமிஸ் தான்.



மாமிஸ்
மசாலா

விவர விவரங்களுக்கு தொடர்புபடுங்கள்

மாமி புட்ஸ் (பி) லிட்,

164, புல்லல்கோட்டை ரோடு,

விருதுநகர் - 626 001

☎ 04562 67838, Fax : 44149

E-mail: mail@maamis.com

visit : www.maamis.com

எங்கள் தோட்டத்து முருங்கை மரத்தில் இரண்டு வருடத்திற்கு ஒருமுறையாவது உம்பளிப் பூச்சி வந்து மரத்தையே வெட்டுமபடி ஆகிறது. பூச்சி வந்திருக்கும் போது பார்த்தால் சுவையெது பதிக முடியலென்கை. பார்க்கவும் அருவருப்பம் உள்ளது சுவை நன்றாக உள்ளது. சாப்பிடவும் ருசியாக, சீக்கிரம் வெந்து விடும் நன்மையும் உள்ளது. பூ ஆகிரம் இருந்தாலும் காய்கள் காய்ப்பதென்கை. 4.5 என காய்த்தாலும் அப்படி ஒரு வசனையாக இருக்கும். தொடர்ந்து உம்பளிப் பூச்சி வராமல் இருக்க யாராவது ஏதேனும் யோசனை சொன்னால் நயமாக இருக்கும்.

- சத்திரா, அன்னா நர்.

திபுவரா திரு விளைய குமாரசாமி அவர்கள் எழுதிய 'ஆரோக்கிய ரகசியம்' என்ற தொடராக சிபி தொகுப்பை ஒரு சமயம் படிக்க நிறுத்தி அது முதல் யோகாசனங்களில் ஆர்வம் ஏற்பட்டிருந்த சிபி ஆசனங்களைப் பழக்க தொடங்கினான். ஒரே மாதங்களிலேயே சற்றுப் பலமடையாக இருந்த தான நானே இரண்டே விரட்டினான்.

மீறகு எனக்கு உடலே இருமன்னாவி லிட்டதால் ஆசனங்களாக தொடரவே பூவல விளைய தற்போது எனக்கு வயது 30 குறிமபக கூடுப்பாடு அதுவை சிசிசை செய்து கொண்டு ஒன்று வருடங்களாகிறது. தற்போது உடம்பு பெருகது வீட்டில்.

அந்தப் புத்தகத்தில் ஒவ்வொரு ஆசனமும் வயிற்றில் அதுவை சிசிசை செய்து கொண்டு உயராக செய்க கூடாது அல்லது ஆசன நிர்ணயம் ஆயோசனை பெற வேண்டும் என்று போட்டிருக்கிறது.

ஆசனங்களை என்னால் ஓரளவுக்கு சரி யாகவே செய்ய முடிந்தது செய்யும் போது வலி எதுவும் ஏற்படுவதில்லை. மேற்கொண்டு இன்னும் ஆசனங்களைக் கற்க விரும்புகிறேன்.

குறிமபக கூடுப்பாடு ஆப்பிரைன் (வயிற் றைத் திறந்து செய்யும் முறை) செய்து கொண்டவர்கள் ஆசனங்களைச் செய்யலாமா கூடாது என்பதைத் தாங்கள் விளக்கொரவு அது எனக்கு மட்டுமின்றி இன்னும் பல சகோதரிகளுக்கும் பயன்படக்கூடும்.

அதுவை சிசிசை செய்து கொண்ட ஆறு மாதம் வழித்து யோகாசனங்கள் செய்யலாம். இது தான் கற்றுக் கொண்ட யோகப் பள்ளியில் சொல்லப்பட்ட செய்தி. எதற்கும் இருக்கட்டுமே என்று யோகாசன நிர்ணய திரு. அரோக்குமார யம் விசாரித்ததில், அவரும் அதை உறுதிப் படுத்தினார். உங்களுக்கு எந்தத் தொந்தரவும் இல்லாதபட்சத்தில் சிறிய அளவில் ஆரம்பித்த பின் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக ஆசனங்களில் முன்னேறலாம்.

ஆனாலும் மீண்டும் சொல்வேன், நீங்கள் ஓரளவு செய்தாலும், மீறகு தேவையாகக் கற்றுக் கொண்டது நலம்.

சுத்தமானது அணில் சேமியா
சுவையானது அணில் சேமியா



அணில் சேமியா
அணில் ஆட்டா
அணில் மைதா
அணில் ரவை
அணில் அப்பளம்
அணில் ராகி சேமியா



எங்கும் கிடைப்பது
எல்லோரும் விரும்புவது

‘சீரீர்’ என்ற ஒளையுடன் கைபிழிசூத்த கண்ணாடி

தம்னர் கீழே விழுந்து தொறுங்கும் ஒளையுடன் மீரா துருக்
கிட்டாள். ‘கே, அழகான தம்னர் என்ன விளைய ஆசை’ மனம்
தன்வளத் தாளே சாடிக்கொண்டது. காளையிலிருந்தே
பேரவையின் கவனம் இவ்வளவு மகிழ்ச்சிக்குள் கணம். சிந்தனைவு
மகிழ்ச்சியின் சாவலும் இவ்வளவு இவ்வளவு

“என்ன, கிச்சுக்குள் புத்தமா” புன்னையுடன்
ராய் உளவே சட்டிப பார்த்தான் கண்ணாடி
தம்னர் உளத்தே ஒளையுடன் கேட்டிருக்கும்

“ஒன்றுமில்லை. இன்னதற்கு அம்மா வரும்
றாள்.”

“கீழே, உன் அம்மாவும்...” கலீப்புடன் சொல்
லிக் கொண்டு அவன் திரும்பிக் கெல்லாதப பார்த
துக் கொண்டு நின்ற மீரா ஒரு இயல்பானபைய
உணர்ந்தாள். அவள் கண்களில் தீர் துளிர்த்தது
ஒரு நிற மிரசனை என்றாலும் அவள் கண்கள்
பாசிப்பதும், பல நெருக்கத்தில் கண்ணீர் விடுவதுப
ராழக்கு அவளிடம் அறவே பிடிக்காத காரியம்
கள்.

தோளையாக் கைபிழ் கண்திறப்படி, ‘அம்மாவின்
வருகை இந்த முறை என் மனத்தைக் கவப்படுத்தாத
அளவில் இருக்கட்டும் இறைவர்’ என்று மிராத
தித்துக் கொண்டாள்.

அவளது பிரச்சனை கேட்பவர்களுக்கு மிகவும்
துச்சமாகத் தோன்றலாம். சிலருக்குச் சிரிப்பாகக்
கூடத் தோன்றும். ஆனால் அனுபவிக்கும்
அவருக்கு

லெனியே ஆட்டோ வந்து நிற்கும் சத்தம் கேட்
டது. மீரா வாகனத்து வந்தாள் அம்மா
குட்டேஸ், எப்ப சித்தம் ஆட்டோவீ
லிருந்து இறங்கிக் கொண்டிருந்தாள்.

“அம்மா, வரங்க” என்பபடி

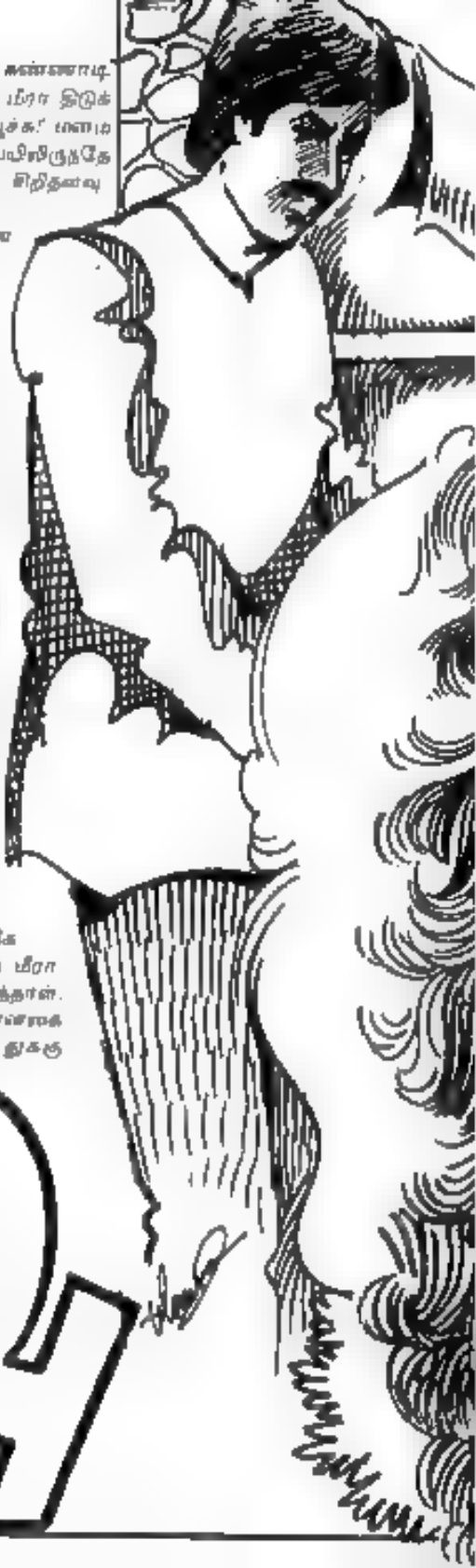
அம்மாவின் கையிலிருந்து குட்டே

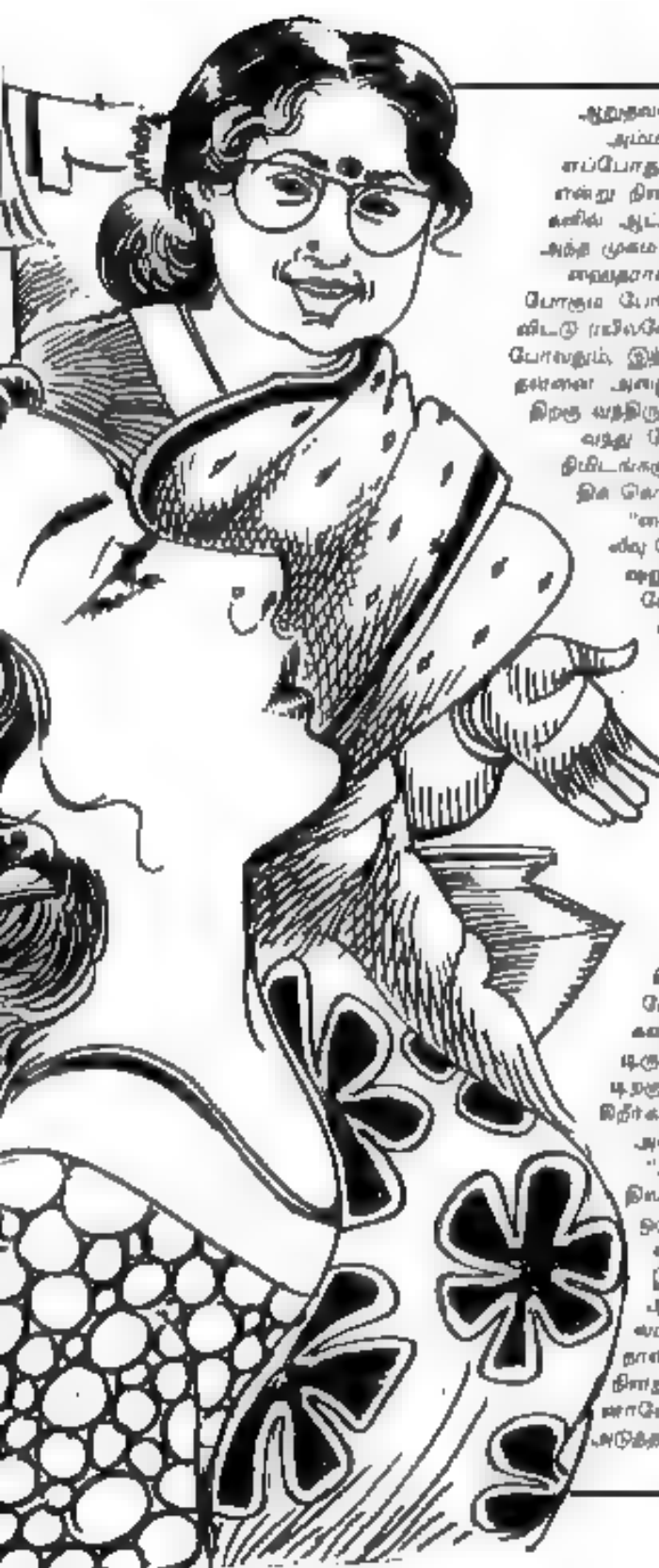
சைப் புன்னையுடன் பாய்விய மீரா

அம்மாவின் முகத்தைப் பார்த்தாள்.

அம்மாவின் முகத்திலும் புன்னைக்

கிருந்தது மீராவின் மனதுக்கு





ஆறுதலாக இருந்தது.

அம்மாவின் முகத்தில் இந்தப் புள்ளானை எப்போதும் இருந்தால் நன்றாக இருக்கும் என்று நினைத்துக் கொண்டாள். சில நேரம் கனில் ஆட்டோலில் வந்து இறங்கும் போதே அந்த முகம் 'கடுகடு' என்று இருக்கும்.

எவ்வதாரபாதிக்கு மூத்த மகனின் விட்டுக்குப் போகும் போது மூத்த மருமகன் விஷு போட்டு விட்டு ரயிலேயே விட்டு விடுவது வந்து அழைத்துப் போவதும், இந்த மருமகன் விட்டிருந்த பிறகும தள்ளை அழைத்துக் கொல்ல வராததும் ரூபகத் திறகு வந்திருக்கும்.

வந்து சேர்ந்து பத்து அல்லது பதினானது திமிடங்களுக்கு யோஸ் தள்ளைக் கட்டுப்படுத்த திக் கொள்ள முடியாது.

"எவ்வதாரபாதி போகும் போது ரயேஷ் விஷு போட்டுக் கொண்டு ரயிலேயே விட்டு விடுவது வந்து அழைத்துக் கொண்டு போய் விடுவார். நினைத்தால் வந்தால் வரடரும் போவால் போகட்டும் என்று இருப்பீர்கள்."

வாரிதனதகன் சாதாரணமாக வருவது போல இருந்தாலும் முகத்தில் கடுமையின் மேல் வலிப்ப பூசப்பட்ட புள்ள னைவையப் பார்க்கும் போது பாவக்காயின் மேல் பூசப் பட்ட மிக மெல்லிய தூள் தடவல் என்று நினைத்துக் கொள் வான்.

இப்போதும் அது ரூபகத்திறகு வந்து சிறு முதுவல் வந்தது. அடக் திக் கொண்டாள் இந்தக் குத்தல் பேச்சைக் கேட்ட இஷ்டம் இல்லாமல் கணவனிடம் சில நேரங்களில் கேட்டிருக்கிறாள், "அம்மாவை பஸ் ஸ்டான் டிவருப் போய் அழைத்துக் கொண்டு வரு திரீர்களா?" என்று.

அவளுக்குக் கோபம் வந்து விடும்.

"அவசவைய தூரத்திலிருந்து வருஷத் தில இரண்டு தடவை மூன்று தடவை ஒரு சேருக்கு என்று ஓடி ஓடி வரும் உன் அம்மாவிற்கு பஸ்ஸிலிருந்து இறங்கிப் பத்தடி தூரத்தில் நிதும் ஆட்டோஸைக் கூப்பிட்டு அதில் ஏறி வர முடியுமா? ஒவ்வொரு தடவையும் நான் பஸ் ஸ்டாண்டில் போய் காவல் தின்று ஆட்டோலில் ஏற்றி விட்டுப் போ னாரேயே கூப்பிட்டு வர வேண்டுமா? அருத்தவர்களைக் கூட்டப்படுத்துவது உன்

அம்மாவுக்கு ரொம்பப் பிடிக்கும்”

இவளுக்கு அதைப் பேச்சிலுள்ள திபாயல் புரிந்தாலும் அம்மாவின் கத்தல் பேச்சிலிருந்து தப்பிக்கவாய்வு தன் கணவர் போல் வரக் கூடாதா என்று தோன்றும். அந்தச் சொல்லுப் போய் இன்னும் சொஞ்சும் வாங்கிக் கூடிச் கொள்வாள்.

சில நேரங்களில், ‘உங்க பரண்டன் கூட எப்போயெல்லாமோ கறறுகிறாள் என்கறாக இதை மட்டும் செயது கொடுத்தால் என்ன!’ என்று கேட்டு, அது பெரிப் வாக்குவாதமாகி, இவள் கண்ணீரிலும், அவள் உண்ணாவிரத, மெள்ள விரதத்திலும் முடியும். இப்படி இரண்டோ மூன்றோ நாட்கள் முன் மேல் திறப்பு போல் கழியும்.

தங்களுக்குள் சண்டை, என்பது தாய்க்குத் தெரியாமல் இருப்பதற்காக இவள் திறைப் பாசாங்குகள் செய்ய வேண்டியிருக்கும் இவள் எவ்வளவுதான் பிணக்கைத் தீர்க்க முயன்று அவளிடம் தனக்குத் தனத்து போயப் பேசினாலும் ஒரு பிடிவாதமான மெனன்தான் அவளிடம் இருக்கும்.

இந்தக் கொடுமைகள் தாவின பிடுங்கக் வேறு, “இந்த அரிசியா வாங்கி சமைத்திராக்க இது என்ன கிடோ டயிரெண்டு ருபாய இருக் குமா? நாறும் சரி, கண்ணாராபாத்தில் அது வீட்டிலும் சரி இப்போது இந்த மட்ட அரிசி வேல்வாம வாங்குவதே திபைலாது. பொன்னி தாய்” என்பான். “அது வெறும் 21 ரூபாய்தான்” என்பான்.

சில நேரங்களில் அந்தையும் மிஞ்சி, “எனக்கு இந்த அரிசியில் சாப்பிட்டுப் பறக்கல இல் லாததால் எவக்கு ஜீரணம் ஆகவே மாட்டேன் என்கிறது” என்பாள். இவள் தவங்கித் தவங்கிக் கண்ணளிடம் போய் நிற்பாள்.

“என்ன ஆனாலும் உன் அம்மா திருப்பிப் பட்டி போறதில்லை எனக்கு இந்த அரிசி போதும் உங்க அம்மா ஆகசப்படுவதை

வேல்வாம் வாங்கிக் கொடுக்க என்னைல் கடைத்து ஓடவும் முடியாது என்னிடம் பண மும் இல்லை” என்று சில நேரம் கண்டிப்பாக ஆனால் இவளைக் காயப்படுத்தாத வகையில் கூறி விடுவாள்.

சில நேரங்களில், “இப்படிப் பெருமைக் காகச் செலவழித்துச் செலவழித்துத்தான் பெண்ணுக்கு ஒரு பைசா வரத்தாளா கொடுக்காமல் நிறகறி வீட்டிற்குக் வேண்டி, இருத்திருக்கிறது வறட்டு கௌரவத்துக்கு ஒன்றும் குறைசல் இல்லை இஷ்டம் இருக் தால் இருக்கட்டும் இல்லாவிட்டால் நிறுப்பிப் போகச் சொல்” என்று முறட்டுத்தனமாகக் கூறி விடுவாள் இவளை இது எவ்வளவு தூரம் காயப்படுத்தும் என்று எண்ணிப் பார்த்தால் இங்கு யாரும் இல்லை.

எவ்வளவுதான் மனம் காயப்பட்டாலும் உண்மையும் அத்தானே என்று திணைத்துக் கொள்வாள்.

மீராவின் பித்த வீட்டில் இரண்டும் பெண் கள் மூத்தவள் அது அம்மாவுக்குச் செலையோ செல்லம் அம்மாவுக்கு மச்சா வேலை அப் பாவுக்கு அரசாங்க ஆபீசில் கிளாக் (வெஸல்), ஆனால் அவரால் ஒரு பைசாவும் சம்பாத்திய மாக வீட்டுக்குக் கொண்டு வர ஒரு நாளும் முடித்ததில்லை சூடியும் சீட்டு விளையாட்டும் தான் ஊர் முழுவதும் கூடல் வேறு, தவ்ல், வேளை வேலைவை மட்டும் தக்காவத்துக் கொண்டிருத்தாள், சொத்துக்களை அல்லப் போது விற்றாலும் கூடக்களை முற்றிலுமாக ஒருநாளும் தீர்க்க முடித்ததில்லை.

அம்மாவின் சம்பந்தத்தையும் முதலில் சில வருடங்களை முழுவதுமாக வாங்கித் தொலைத்து விடுவாராம் அம்மா இரண்டு பெண் குழத் தைகளையும் வைத்துக் கொண்டு வீட்டுச் செல வுக்கென்று கூட உன்ன மச்சாக்கிடம் கூடல் வாங்கிக் கொண்டு அலைவாறாம்.

வருடங்கள் போகப் போக, இனி அப்பா

உருளைக் கிழங்கை சிறிதளவே எண்ணெய் உபயோகித்து நொடியில் வதக்க வேண்டுமா? உங்கன் ‘பிரெஷர் பான்’லில் சிறிது எண் னெயில் கிழங்கு, உப்பு, காரம், கசாயாத் தூள் கொத்துப் பிசிரி, ஒரு பேசின் ஸ்பூன் தண்ணீர் தெளித்து றடி வெலிட் போட்டு அடுப்பில் வைக்கவும். இரண்டு மிசில் கேட்டவுடன் அடுப்பை அணைத்து விடவும். 10 நிமிடம் கழித் துத் திறந்தால் கறி முக்கால்வாசி நொடி வேகான துட்டில் 2 நிமிடம் வதக்கினால் துப்பர் ரோஸ்ட் சட்டிபென்று நொடி!

- உஷா



அரசு அங்கீகாரம் பெற்ற

இந்தியன் இன்ஸ்டிடியூஷன் ஆஃப் ப்யூட்டி தெரபி வழங்கும்

கடன் வசதி

அழகுக் கலைப் பயிற்சி

வேலை வாய்ப்பு

இந்த அழகுக் கலைப் பயிற்சிப் பள்ளி அழகு கலைப் பற்றும் மாணவிகளுக்கு மூலதனமான பயிற்சி தருவதோடு அவர்களுக்கு வாங்குக முடியும்தான் கொள்வனவு வசூலாகவும் வரவும் வசிகளை செய்து தருகிறது. பயிற்சி முடிந்தவர்களுக்கு தமிழக அரசால் முதல்தர பதிதர காணித்து நாட்டுகிறது. பாணவிகளுக்கு உடனடியாக வேலைய வாய்ப்பை ஏற்படுத்துவதற்காக "ப்யூட்டி பாஷா" கடைபடுத்து மையத்தை போன கடைகளை போன்ற அமைத்து வழிநடையுமாறு உருவாக்கித் தரப்படும். கற்றுப்புகள் தமிழினம் அப்படியான அடுத்த கலை தியானங்கள் நடத்தப்படுவதால் களிதலைப் புரிந்து கொள்ளலாம் இப்பொழுது மேல் சிகிச்சை, கம்பியூட்டரைஸ் கலிம்மிகள், அவர்களுக்கேற்ற மேல் கடைகள் மற்றும் மேல்-அப் கம்பியூட்டர் உதவியோடு சொந்தத் தரப்படுகிறது.

I.I.B.T.யின் பெண்கள் ப்யூட்டி பாஷா

A.M.யு டீகடர் படம் பெற்ற திருமதி M.Hazeena syed இப்பொழுது தனது ப்யூட்டி பாஷாவில் ராஜஸ்தான் அந்த ஸ்தானில் அமைத்து, பிரதானமாகவுகும் தோஷிக்கிரா அவர்களுக்கேற்ற வாத் சித்த. 30 தலைக்கேற்ற சமூக பதவியை முடி நாட்டியது. யாப்பென அவர்களால், ஆய்வேழித் மற்றும் அரோமாதோடி ஆயித் சிகிச்சை மரு பரு தீவிரதம் 50 கிராமம், மேலியல்வம், கிளிம் மேலிகப் போகா, தோஷம் இப்பொழுது ஸ்தானில் கற்று தமிழ்நாட்டிலேயே முதல் ஸ்தானமான அழகுக் கலைகள் ஆய்வேழம் கற்று களப்பம் படைத்திருக்கிறார்.

M.HAZEENA SYED, A.D.COS,M.D.(A.M.), இயக்குநர்,

இந்தியன் இன்ஸ்டிடியூஷன் ஆஃப் ப்யூட்டி தெரபி

8, அப்பிராபட்டி ரோடு, (2வது மாடி), திருவல்லிக்கேணி, சென்னை - 5.

(கண்ணகி கிடை எதிர் ரோடு), திருவல்லிக்கேணி ப்புருத்து நிவாயம்.

தொலை : 8463105, 8463970. செல்போன் : 9840034672.

ஏற்கனவே அழகு நிவாயம் நடத்தும் உரிமையாளர்கள் மற்றும் மாணவிகள், எங்களிடம் செலிக்கப் செய்து கொள்வதன் மூலம் போன் கடைகள் மற்றும் கலைகள் வங்கியை உதவி பெறலாம்.

ஸ்ரீ மாகுதி டிராவல்ஸ்

ஸ்ரீ மாகுதி டிராவல்ஸ்

தொலைபேசி எண் 5511786 10/1, ராஜேஸ்வரி தெரு, பெரும்பூர், சென்னை - 600 011

(தரம் சங்கீர்த்தனத்துடன் அன்பர்களை அழைத்துச் செல்லும் ஆய்வேழம் கற்று ஒரு அமைப்பாளர்கள்)

① 8.4.2001 முதல் 9.4.2001 கால தலக்கிரக யாத்திரை:

8.4.2001 வெள்ளிக்கிழமை இரவு 10 மணிக்கு சென்னையிலிருந்து கடைகள் பஸ் மூலமாக புறப்பட்டு தலக்கிரகம் கதலக்கிரகத்து, விசேஷமான யாத்திரை 7.4.2001, 8.4.2001 இரண்டு நாட்கள் தலக்கிரகங்களை வழிப்பட்டு 9.4.2001 காலை 8 மணிக்கு சென்னை வந்தடைதல். வட்டணம் 35 இருக்கைகள் கொண்ட ரூப்பர் கடைகள் பஸ். ரூ.850/-, 50 இருக்கைகள் கொண்ட பஸ் ரூ.425/- சாப்பாடு செலவு அவசியமுடையது.

② 15.4.2001 - ஒரு நாள் பயணம் கல்வக்கோட்டை, மகாமேரு (கண்டகம்) காஞ்சிபுரம் (வரதராஜர்,காமாட்சி) தென்னாங்கு - சாப்பாடு, பஸ் கட்டணம் உட்பட தபர் ஒருவருக்கு ரூ.185/-

③ 22.4.2001 ஒரு நாள் பயணம், திருமலைவையாவூர், மயிலம், மதுராத்தம், திருவக்கரை. பஸ் கட்டணம், சாப்பாடு உட்பட தபர் ஒருவருக்கு ரூ. 185/-

④ 24.4.2001: அகிணை அரவித்தர் ஆசிரமம் ஒருநாள் பயணம்,

⑤ May 2001: அழகிய அந்தமான் தீவுகள்- 8 நாட்கள். ஒருவழி வியப் பயணம், ஒருவழி கிராமம் பயணம். தேதி, கட்டணம் பின்னர் அறிவிக்கப்படும்.

⑥ July 2001: சிங்கப்பூர், மலேசியா, பாங்காக், பாட்டாயா - 12 நாட்கள்

⑦ September 2001: பத்திரை, கோதிரை, ஹரித்துவார், சிவகோடி- 15 நாட்கள்.

ஒரு விவரமறிய உப விவரமிட்ட

ரூ. 3/-கடும்பு அடங்கிய கவர் அனுப்பவும்.

விவரங்கள் அனுப்பப்படும்.

பங்கு பெறுவீர்! பாக்விவகாக்கனாவீர்!

மேலும் விவரங்களுக்கு:

V. சீனிவாசன் (அமைப்பாளர்)



ஸ்ரீ மாகுதி டிராவல்ஸ் & செட்டரிங் என்வீஸ் பெரும்பூர், சென்னை - 600 011 தொலைபேசி: 5511786

முதல் இதழுக்கு வாசகர்கள்
-அளித்த பேராதரவுக்கு நன்றி!

தெய்வம்

பெ ம ம ர வு

மார்ச் 2001 இதழ்



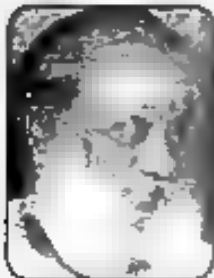
இவ்வடிவம்
உள்ளுடையதென்று
எதுவுமில்லை. எனவே கொடு.
இதுவே கொடை வள்ளல் கண்ணன்
கொண்ட. கொடுப்பின் உச்சரிடம்
உடையும் கையேத்துவான்.
கண்ணன் மீதி விடையாடிய மணிதன்.
இதுவே கண்ணனின் வாழ்க்கை.

எழுத்துச்சித்தம்

பாலகுமாரன்

எழுதும்

காணனின் கதை



தெய்வச்சித்தம்

புதிய தெய்வம்

இந்த இதழில்

இறையருளால்

தொடங்குவிறது

இந்த இதழுடன் பத்மவாசனை வரைந்த

பொன்மழை பொழியும்

கனகதாரா வண்ணப்படம் அன்பளிப்பு!

மதி நிலையம்

பிருத்தாவன் அபாஸ் மெண்ட்ஸ்,

4 (39), தனிகாசலம் சாலை, திருச்சி,

சென்னை - 600 017 ☎ 4311 838

e-mail: mathinilayam@eth.net

திருத்தவது கிட்டத்தட்ட முடிபாத காரியம்
என்று ஆன பிறகு அப்பா எதிர்க்கத் தொடங்கி
விட்டான். அம்மா சொல்லிச் சொல்லிப்
பொறுத்த கேட்டிருக்கிறான்

ஆனால் அது மீது பாசத்தைப் போழித்து
தன்னை அம்மா இளைப்பவளான தன்னை
வெறுத்து ஒதுக்கியவளையும் அப்பா மீது இருந்த
அதனைச் சொபந்தமும் இவன் மீது காட்
டியவதையும் எடுத்ததற்கும் இவனை அடித்து
தொறுக்கியவதையும் இவனால் மறக்கவே
முடிந்ததில்லை

என்றாலும் வாங்கும் சமயம் இன்னும்
உடைய கட்டியை போலக் கொண்டிருந்தபோது
அப்பாவின் பதரகாரியம் என்ன போட்டு
எஞ்சியிருந்த ஒரு சிறு துண்டு நிலத்தை வீற்கா
மல் போட வைத்து இவர்கள் கல்யாணத்திற்
கொண்டு அதை வீற்று சொற்ப நகைகளுடன்
மனமுடித்து வைத்த தீர்ப்பை நன்றியுடன் தான்
நினைத்துக் கொண்டுவான்.

சரி, அதற்காக? வரத்தக்கன அடிகம்
கொடுக்கப் வாங்கிய இருக்கும் இவர்களை எழுதா
வதில் 'உங்கள் மகளுக்கு நீங்கள் உங்கனால்
முடிந்ததைக் கொடுத்தால் போதும்' என்று
பெருந்தன்மையுடன் இவனை மனம் செப்த
ராம இவர்கள் நன்றியுடன் பாராட்டாவிட்
டாலும் குறைந்தபட்சம் அவன் குடிமறிந்து
குறைந்தபட்சம்வந்து இருக்க வேண்டா? இது
இவரின் வாழ்வு.

வாழ்மா? சரிதான். இவன் வாழைத் திறத்
தான் போதும் அம்மாவும் அணுவமாகச்
சேத்து இவனைக் குத்தி எடுத்து விடுவார்கள்.
'தகம்' இப்போதும் இவன் அப்படித்தான்
நினைத்துக் கொண்டான். கல்யாணம் செய்து
கொடுத்த போதும் உன்னதம் பெற்ற கடமை



தொழில் கிட்டல் இருந்த வந்த போலி
பெரியதாகவும், சுவையாகவும் இருந்த போதும்
சிறிது கூட மிகுதவாக இவ்வாறு காய்ந்த
சுவைத்தி போல் கடுக் என இருந்ததால், தான்
அதை இப்பி ட்டும் வைத்து || நிமிடம் ஆகியிற்
வேகவைத்து எடுக்க பங்கு போல் மிகுதவாகி
கிட்ட.

- பாலசுப்பதி சாஜேந்திரன்.

கென்று கல்பாணம் செய்து வைக்கிறேன். என் கடமை தீர்த்தது' என்று வற்புறுத்தலாகச் சொல்லி அனுப்பி வைத்த அம்மா இப்போது இவ்விடம் ஒடி ஒடி வருவதும் அதை உபசாரங்களை ஏதிர்பார்ப்பதும் அவை விடக் காதபட்சத்தில் விஷம் பிதாயத்த வார்த்தைகளையே பேசி அதற்குப் பயந்து கொண்டா வது விசேஷ மரியாதைகள் தனக்குச் செய்ய வேண்டும் என்று எதிர்பார்ப்பதும் என்ன மாதிரிப்பட்ட. நிவரணம் என்று இவளுக்குப் புரியவே இல்லை.

பிரான்ஸ் கணவன் நல்லவன்தான் அவன் கூறும் நிவரணங்களைப் புரிந்து கொண்டு தனையாடடி வீட்டால் அவனைப் போய் அன்பான கணவன இடுக்க முடிவாது.

காக் கிஷயத்தில் கண்டிப்பானவன். சம்பளத்துக்குள் முடியாது என்றால் இவளுக்கு தீபாவளிபோடு பொங்கலுக்கோ அடுத்தடுத்து இரண்டு மூன்று நடவை கூடப் புடவை வாங்கித் தருவதும் இல்லை. அதைப் பற்றிப் பேசவும் மாட்டான்.

இப்படி இருக்கும்போது இவன் தாயார் வந்து சேர்வான் மிளகாட்களுக்கு என்று வீணையாட்டுச் சாமான்கள் இவற்றுடன் சில நேரங்களில் இவளுக்குக்கொரு ஒரு சேவையும் வாங்கி வருவான். என்ன இருக்காலும் தாய் மனம் தானே! "இந்தா, தான் புடவையே எடுக்காமல் இருக்கிறாய், ஸ்பைத்துக் கொள்" என்பான்.

போதாததற்கு அறுவின் கணவன் அனு வின் பிறந்த நாள், திருமண நாள், தீபாவளி, பெரவகல் என்று விருடத்திற்கு ஏழுெட்டு சேவைகளுக்குக் குறையாமல் எடுத்துக் கொடுப்பதைப் பற்றி விஸ்தரிப்பான். இத்துடன் நிற்கக் கூடாதா?

அறுவின் கணவனும் இவளுக்கு வருடத்துக்கு இரண்டு சேவைகள் எடுத்துக் கொடுப்பதைச் சொல்லி, தன் சிபெகிதிகள் மீற உயக்கு சேவை எடுத்துத் தருவதில்லையா என்று கேட்பதைச் சொல்லிக் கூடசியில், "எவ்வளவு இருந்து வலை" நீங்கள் தான் பணமே செலவழிக்க மாட்டீர்களே" என்று முடிப்பான்.

இவர் எனக்கே சேவை எடுத்துத் தருவதில் ஆர்வம் காட்டுவதில்லை. இது அம்மாவைக் குத் தெரியாது? சரி, வரது! என்ன கேட்காமல் கல்பாணம் பண்ணிக் கொண்டு வந்து மகளை நன்றாக வைத்திருக்கிறாரே என்று இருப்பிப் படக் கூடாதா?

இப்படியெல்லாம் மனைக்குள் நேரன்று வதை அபரவிடம் சொல்ல முடியுமா? கல்பாணம் ஆகிப் புறந்த வீட்டில் நிம்மதியாகக் காலம் கழிக்கும் போது அனாவசியமான மனஸ்தாபம் ஏதற்கு என்று மனதை அடக்கி ளாலும் இவன் மனதில் ஏறபடும் கொந்த

உங்கள் பட்டுப் புடவை

எஜ்ஜுர் புதுர்
பெருவெட்சி

பழச்செல்லாம் புதுசாகும்
புதுச்செல்லாம் நேஷன் பெருகேறும்

பட்டுப்புடவைகள் நிறம்
மங்கி விட்டதா?
கறைகள் படித்து விட்டதா?
கவலை வேண்டாம்

நிறம் மங்கிய, கறைகள் படித்த பழைய
பட்டுப்புடவைகள் மீண்டும் காட்டன்,
கூனான் புடவைகளை சித்த தாத்துடன்
சாயம் தேய்த்து புத்தம்புது பொலிவுடன்
புதிய புடவைகளாக மாற்றித்தருகிறோம்.

- ◆ ஸ்டைலிங்
- ◆ ப்ளாக் பிரிண்டிங்
- ◆ ஹேண்ட் எம்பளாப்டரி
- ◆ ஸ்பெஷல் டீரை கிளீனிங்
- ◆ ஸ்டைம் பிரிஸ்டிங்
- ◆ ஹிரி பாஸிவிங்
- ◆ டாபிளிங்
- ◆ ஸ்டிச்சிங்
- ◆ ஸ்டிச்சிங்
- ◆ ஸ்டிச்சிங்
- ◆ கரிட்டன்ஸ்

சுமந்தா, ப்ளவுஸ்
90% நாளில்
வந்ததுக்
கொடுக்கப்படுகிறது.

ஸ்ரீ ராஜ்கோக் & கோ

73, ரங்கநாதன் தெரு,
ஆம்பிகா அப்பளம் பின்புறம்)
தி.தகர், சென்னை - 600 017.
போன் : 4345697

தனிப்பை அடக்க முடிந்ததில்லை. வினைவு அம்மா வந்துவிட்டுப் போனாலே கொஞ்ச நாட்களுக்குத் தவறு கூறும் தான்.

“ஆரஞ்சு, திராட்சை...” என்று பழம் விற்ப வன் கூவிக் கொண்டு போவது கேட்கிறது.

அம்மா தொடங்கி விட்டாள் “அது வீட்டில் எல்லாம் ஆரஞ்சும் ஆப்பிளும்மாத்த தான் கிடைக்கும் அறு, ரமேஷ் ரெண்டு பேருக்குமே பிளினித் தளம் கிடைக்காதே. பின்னே உன் புருஷனை வீட்டுமேஷுக்குச் சம்பளமும் குறைவு இல்லையா? அதனால் பார்த்தும் பார்த்துக் காமமும் நாளை பார்ப்பதைக்கெல்லாம் வாய் கிப் போட்டு விடுவோன்”

மீரா மொனைய சாதிக்கிறாள். அம்மாவின் பெள்ளை மட்டுமே இப்போது மாதம் மூலா மீரம் சூபாய் வரும். ரிட்டயாரு ஆன் பீதரம் கிடைத்த பனதாவை வேறு பத்திரமாக பாப கில் போட்டு எவத்திருக்கிறாள் ஒன்றரை வட் சம் கிடைத்ததில் ஆளுக்கு ஒரு பத்தாயிர மாவது இரண்டு மக்களுக்குமே கொடுக்க அவள் நினைக்கவில்லை. இவர்கள் எதிர்பார்த்தும் இல்லை. என்றாலும் பிறந்த வீட்டிலிருந்து கல்யாணத்தின் போது ஒன்றும் மகளுக்குத் தராமிட்டாலும் இப்போது வசதி இருக்கும் போதாவது ஒரு ஐயாயிரமோ பத்தாயிரமோ தனக்குக் கிடைத்திருந்தால் இங்கு ஒரு சின்ன மரிவாசுதவாவது இருத்திருக்கும் என்று மீரா

வின் மனத்தில் தோன்றாமல் இருத்ததில்லை.

அம்மாவின் வாய் ஒரு தாளும் ஓயாது. பேசிக் கொண்டே இருக்கிறாள் “ரமேஷ் போலமுறை ஆபீஸ் வேண்டியாக இங்கு வந்து தங்கின போது ராம் அவரை ஒரு இடத்திற்கும் அழைத்துப் போகாமல் தானுண்டு தன் வேலை உலுக்கு என்று இருந்தாராமே. அக்கவுளாடஸ் ஆபீஸ்தானே ரொம்ப வேலை இருக்கிறா மாதிரி பண்ணுகிறாரே.”

பட்டென்று மீராவுக்குக் கோபம் வருகிறது. “தவறலா அழுவலாக வேண்டியாக வந்து தங்கும் போதெல்லாம் இவரும் ஆபீஸுக்கு விடு போட்டு விட்டுக் கூடக் கத்தினால் இவர் வேலைவை யாரா பார்ப்பது? வாரி சம்பளம் தரப்போகிறார்களா?”

இவ்வண்ணவயும் மீரா கரையலிட்டுக் பிடிக்க வில்லை. ஆனால் ஒரு நொடியில் பவம் போய் விட்ட மாதிரி இருக்கிறது கனகசுளா உயர்த்தி உறுதியாக அம்மாவைப் பார்த்துக் கொண்டு நிற்கிறாள். அம்மாவின் கருதி குன்றிவருது. பார்வை தாழ்கிறது. இந்த ஒரு நொடியிலேயே கடினமான சூழ்நிலைகளை வெற்றி கொள்ளத் தனக்குப் பவும் கூடிவிடுப்பது போல் உயர்வு. என்றாலும் மனதுக்குள் கோபமாகத்தான் இருக்கிறது ‘ரொம்ப பிஸி போல பண்ணுகிறாரே’ என்ற வார்த்தையை இவனால் தீரளிக்க முடியவில்லை.

இம்மாத இல்லத்தாசி

சமையல் கூப்பன்

பொருள் : நீர்க்காய்கள் உணவு

டைட் தேதி : 15.3.2001

என்ற தலைப்பில் சமையல் குறிப்பை இதனுடன் அனுப்பியுள்ளேன். இச் சமையல் குறிப்பு இதுவரை எந்தப் பத்திரிகையிலும் வெளியானதல்ல என்று உறுதி கூறுகிறேன்.

கைமொப்பம்

‘அதிகார உணர்வு கூடியவராக இருந்தாலும் என் அன்பாள கையவர் வரத்தக்கவனாகாக பத்து வட்சம் பதினாந்து வட்சம் என்று மாப் பின்னாளகளை ஏவம் விடும இத்த சமுதாயத்தில் பணத்தைப் பற்றி யோசிக்காமல் எவக்காக வளனை ஈவம் செய்தவர். ஐயோ நன்றியில் வாத என் அம்மாவே’ என்று மனம் குமுறியபடி வேலைகளைத் தொடர்த்தான் மீரா

சமையல் வேலை முடிந்ததாவிற்று இவ்வி துணிகளை வாய்விட மிஷினில் போட வேண்டும். “அம்மா உங்களுக்குத் துணைகளை வேண்டிய துணிகளைத் தருகிறீர்களா” வாயிஸ் மிஷினில் போடப் போகிறேன்.”

அம்மா எடுத்துத் தந்தபடி கூட்டே வகு திரை ஹைதராபாத்தில் எக்ஸ்பிரஸ் போஸ் களத்திலும், பெரிய பெரிய உருத்த வண்டிகளும் வகு அப்படியே அனுவிருக்கிச் சென் உபகரணங்கள் இவை வாய்விட்டு ஹோட்டலில் சாப்பிட்ட களையையும் விவரித்துக் கொண்டு வருகிறான். மீராவுக்குப் பெருமகம் வருகிறது. அம்மாவின் ஒவ்வொரு விசிடிலும் போதும் இவளுக்கு இப்படிப் பெருமகங்கள் வருவது வழக்கம்தான் நமக்கு அலம்பந்த வாழ்க்கை இதுதான் என்று கிடைத்ததில் நிரூபிதமாக இருக்கும். மனது அவ்வாறின் அவ்வாறாகவும் வேகாக சலசலப்பது உணர்வதான் கையாளும் ஆகி இத்தனை வருடங்களில் நாம் இவளை இப்படி ஒரு இடத்துக்கும் அழைத்துச் சென்றதில்லை இந்தப் பத்து வருடங்களில் அனுலின் வீட்டிற்குக் கூடப் போனதில்லையே அம்மாவின் துன்பம் தொடர்ந்து கொண்டிருக்கிறது

“உங்கள் வீட்டுக்கு வந்தால் அங்கே இங்கே என்று என்னவாக கூட்டிக் கொண்டு போவ தெல்லாம் கிடைப்பதே அது வீட்டில் ரமேஷும் அவளும் என்னவாக எக்ஸ்பிரஸ், ஹோட்டல், சினிமா என்று அழைத்துக் கொண்டு அதுக்காமல் கருறுவதால் அங்கே எங்கே நான்

போவதே தெரியாது.

மீரா பேசாமல் வாழிஸ் மிஷினில் சோப் பவுடர் போட்டாள் தள்ளைந்த திறந்து விடும் போது அம்மா சொன்னாள்- “இன்னும் இந்த சோப்பவுடர் தான் வாங்குகிறீர்களாக்கும் இப்போது யாரதான் இதெல்லாம் வாங்கு கிறார்கள்! நானும் சரி அதுவும் சரி, இப்போ தெல்லாம் லிக்விட் தபஸ் வாங்குகிறோம். தீங்கள் எல்லாவற்றிலும் சிக்கலானதான்.”

மனம் திறந்து விட்டது. இதுதான் கடைசித் துரும்போ! “அம்மா, நானாக இவ்வளவுத் தேர்ந் தெடுக்கவில்லை நீங்கள்தான் என்னை இவ் குக்கு முடித்து வைத்தீர்கள் நான் இருக்கும் இடத்தில் இவருமா உ விருப்பங்களுக்கும் வரு மாளத்துக்கும் அட்டைப் பன்னிக் கொண்டு இருக்கிறேன். உங்கள் வீட்டில் உங்கள் விருப் பம் போல செலவழித்துக் கொள்ளுங்கள். அம்மா சந்தோஷமா எங்கள் வீட்டுக்கு வாங்க இப்பே இருக்கும் வசதிகளை வைத்துத் திரும்பியா இருந்துட்டு போங்க. அப்போ உங் களுக்கும் சந்தோஷம் எனக்கும் சந்தோஷம்.”

கடைசி வாகியத்தைக் கொல்லும்போது அவள் வார்த்தைகளில் கடுமையாக குறைத் துக் கொண்டு மெதுவாகப் புள்ளைக்கிறாள் முதலில் அதிர்ச்சியை முகத்தில் காட்டும் அம்மா, இவளது வார்த்தைகளின் கடுமை குறைந்து முகத்தில் முறுவல் வந்ததும் அவளை சற்று ஆச்சரியத்துடன் பார்ப்பது புரிகிறது. பின் அம்மாவின் முகத்திலும் மெதுவான மலர்ச்சி தன் தவறு புரிந்து போல

மீராவின் மனம் லேசாகிறது தன் மனதில் உள்ளதை வெளிப்படையாகச் சொல்லி விட்ட தால் மனது பாரா இறக்கியதுபோல் ஆகி விட்டது அம்மாவும் அதைப் புரிந்து கொண்ட தில் இருவரின் இதயத்திலும் மட்டும் அல்ல முகத்திலும் மிருதுவான புன்னகை மீராவின் பிரச்சனைக்குத் தீர்வு கிடைத்து விட்டது

அடைமைய ஒரே மாதிரி செய்து போரடித்து விட்டதா? இதோ ஒரு புது வகை. அடைக்கு அரைக்கும் போது பருப்புடன், பரங்கிப் பிஞ்சு (அ) பரங்கிக்காயை சிறிது துண்டுகளாக நறுக்கி சேர்த்து அரைத்து செய்து பாகுங்கள். பல் இவ்வாதவர்களும் சாப்பிடுமென்றும் பஞ்சு போன்றிருக்கும். கோடைக் காலத்தில் பருப்புடன் துண்டுகளாகிய பூசணி (அ) கரைக்காய் சேர்த்துரைப்பதால் உடலுக்கும் துவல் குளிர்ச்சி.

- டி. விஜயராகணி.





• குடியரசு பேரவை இத்தனை மூலம் அமர்ந்தது

செல்வம் கொழித்த நகரம் புது

இந்திய இராணுவப் படை யில் அதிகாரி யாக இருக்கும் என் மகன் (விங்கமாண்டர் நமர்ஷயர்நன்) சில வருடங் களுக்கு முன் ருஜராத் மாநிலத்திலுள்ள 'புது' நகரில் பஸி நியித்தமாக இருத்தபோது என் கணவரும் நானும் அங்கு மூன்று மாதங்கள் தங்கி யிருந்தோம். அப்போது ஊர் முழுதும் சுற்றிப் பார்த்த எனக்கு, சமீபத்தில் ஏற்பட்ட பூகம் பத்தால் ஊரே அழிந்து விட்டது என்று கேள்விப் பட்டதும், அருகை வந்தது. எப்போதப்பட்ட ஊர்.

புது மிக அழகான ஊர். அங்குள்ள மக்களோ மனதாலும்.

* 'புது' நகரின் காணொலி...

செயலாழம் அஸ்தலிட அழகானவர்கள். குறுகிய தெருக்களில் இருபுறமும் கடைகள் இருக்கும். பாதுஜினி, டை அண்ட் டை (The & Dyk) மற்றும் சை வேஸல் ப்பாடுகள்

தினறந்த அழகிய புடவைகள், சாக்ரா சோனிகள் எல்லாவற்றையுமே வாங்கி விடலாமா என்று தேர்ந்துமனகிறதற்குக் கொள்ளை அழகாக இருக்கும். என் மகன் வீட்டில் வேலை செய்த பென்மணி கூட, மிக அழகாக எம்ப்ராய்டரி செய்த வார்.

கொள்ளி ராமான்கள் இங்கு பிரசித்தி பெற்றவை. அயினா யஹூஸ் என்பது ஒரு கண்ணாடி மானிகை. இங்கு பழங்கால அரசர்களின்



உடைகள் கண்ணைக் கவரும் வகையில் பொது மக்கள் பார்வைக்கு வைக்கப் பட்டிருக்கும். ஓர் அறையில் நிருமணம் நடப்பது போன்று அமைத்துப் பொருட் களும் அழகாக வைக்கப்பட்டிருக்கும். இன்னொரு இடத்தில் அரசனின் ஊர்வலத்தை மாடவர்க்கச் செய்து வைத்திருந்தார்கள்.

இங்கு ஸ்வாமி நாராயண் கோயில்கள் பல. எப்பொழுதும் பதுளை நடந்து கொண்டேயிருக்கும் அங்கு உள்ள குத்ர மாதா கோயிலும் ரொம்பப் பிரசித்தம். பக மாடுகள் கொழு கொழு என்று மிக அழகாக இருக்கும். எல்லோரும புல் வாங்கித் தரு வார்கள்.

நவராத்திரி பண்டிகையின் போது, இங்கு டான்டியா நடனப் இரவு முழுவதும் நடக்கும். யார் வேண்டுமா

கோயி தால்வார், பாலாஜி, பேட் துவாரகா ஆகிய கோயில்கள் உள்ளன.

இதில் பேட் துவாரகாவிற்குப் போகக் கடலில் படகில் செல்ல வேண்டும். ஒரே நேரத்தில் 150 பயணிகளை ஏற்றிக் கொண்டு இந்தப் படகு செல்கிறது. பயணிகள் தின் பண்டங்கள் போட்டுக் கொண்டே செல்வ தால் 'SEAGULLS' எனும் பறவைகள் மேலே 'புதிருந்து பறவைத் தின்பிட்டி' தொலைக் உன் ருக் மகா அணைக்கட்டு



• 'புதி' நகரில் தெருக்களை கட்டியவன்

னாலும் கலந்து கொள்ளலாம்.

துவாரகா கோயிலும் சேதம் அடைந் திருப்பதாக சொல்கிறார்கள் துவாரகா வில் துவாராதிஸ், ரக்ஷாமணி, கோ மநிஸ், காயத்ரி கோயில், சித்தேஸ்வர் மகாதேவ், பதகேஸ்வர மஹாதேவ், தாகேஸ்வர் மகாதேவ் (ஜோதிர்லிங்க),

பறந்து கொண்டிட நம்முடைய வருவது ரகிக்கத்தக்கதாகும். இந்தத் தீவில் இருஷணா பரமாத்மா வசித்த தாக சொல்கிறார்கள். இங்கு தான் ருக்மணியோடு இருந்தார், இங்குதான் குசேஸரை சந்தித் தார், என்ஹெல்லாம் கலுவார் ள். இவ்விடங்களைப்பெல்லாம் 3ம் அரசாங்கம் புதுப்பித்து, பாதுகாத்து காப்பாற்றும் என்று நம்புகிறோம்.

இவ்வளவு அழகான ஊர் நளரமட்டமாவதை நினைக் தும்போதே துக்கம் தொண் டையை அடைக்கிறது. பாரம் பரியமும் கலாக்காரமும்

மிருத்த ஒரு பகுதி இயற்கையின் சிறந்த தால் அழிந்துள்ளது. இயற்கையின் மீது நமக்கு ஏற்றவித அகிராமோ தடுக்கும் சக்தியோ இல்லாவிட்டாலும் நம்மால் முடிந்த உதவியை பிரார்த்தனைகளை அங்குள்ள மக்களுக்கு மேற்கொள்வோம்.

— செல்லம் சுப்ரமணியன்

הַמִּלְחָמָה הַזֶּה

“வா” இத்தால்
 “ஓ... வென்று கந்தி
 அழுது விடும் தம்
 வீட்டில் உள்ள ஒரு
 பகுதி” - “அது எந்த
 இடம்?” என்று கேள்வி
 கேட்டு நாளுக்கு சாயல்
 கொடுத்து, சல்
 பெண்ணை வளர்த்து,
 கம்பியுட்டரில் ‘க்ளிக்’
 சொல்லு சொல்லப்
 போயுதிருளா.

சுதந்திரம்...

மேலேயும் இல்லாமல், கீழேயும் இல்லாமல் இருவாந்திரத்தில் திரிசங்கு தொங்கும் போல

சொத்துக்கள் வேண்டுமானால் எல்லாம் பாதக்
வாகனங்களில் குவாலாக உபயோகித்து வெளியி
டக்கலாம்.

ஆனால், நம்மைப் போன்றவர்கள் காலங்காலமாகச் சோகமும் பொகிஷ்டமும் எல்லாமை அடைகிறதும் புதுவது நம் வீட்டுப் பரண்களையெல்லாம்

அதுவும் எப்போப்பட்ட பொக்கிஷங்கள்... அன்னையும், பாசதனதாயும், தீராக் காதுவையும் சம்பாதித்துக் கொண்ட நமக்கு இப்போததக் குத் தெனவப்படாது 'என்னதக்காவது உபயோகப்படும்' எனது தம்மால் நம்பப்படுப பாய்ப்பல உயர் ரக துல்லரியங்கள் ஓதி உட்கார்வது நம் வீட்டப் பரவலியங்கள்.

அது ஏனோ தெரியவில்லை.

பாருககுமே எடுத்து எறிவப் பிடிக்காத
ஓடாத கடினரம், பாடாத ரேமடோ, அழிக்காத



மாட்டிக் கொண்டு
அவதிப்படுகிறதே நம்
வீட்டுப் பரண்ட அதே
தான்.

உங்க வீட்டுப் பரண்
எங்க வீட்டுப் பரண்
என்ற கித்தியாசமில்
லாமல் எல்லா வீட்டுப்
பரண்களுமே ஒரே
மாதிரி "ஒவா லோட்"
தரப்படாமல் அலதிக
கொண்டுதான் இருக்
கின்றன.

ஆனால், அந்த சத்
தம்தான் நம் காதுகளில்
சேட்பதில்லை. சேட்கள்
வரர்களின் அபிசுப்பம்.

அருவாள் மலன், அண்டா, குண்டா, அகப்பை, சட்டி, ஹைதர் காலத்து டிரங்கு பெட்டி, அதனுள் நிரம்பிய அததைப் பாட்டி காலத்துப் புடைப்படங்கள், மசி மங்கிய கடிதங்கள், அம்புநூ சூண்டாங்கினாஸ் டிரா மாவில் அணித்த குதத்தி டிரஸ், டாண்டா டப்பா, என்றாவது உபயோகப்படும் என்று தம்பப்படும் உடைசல்கள், உபயோகமற்ற ஆரதங்கள் ஆகியவைகள் வசூடக்கண்களில் பத்திரமாக உறங்கும் இடம் நம்ம வீட்டுப் பரண்கள்தான்.

விநாயகரு ஏற்று விலக்கம் போல அவரவர் வசதிக் கேற்ப பரணில் ஒரு குட்டி 'மீன்' நாடி வண்டி'யில் ஏற்றும் அளவுக்கோ அல்லது இரண்டு மூன்று டெம்போ லோடுகளை அளவுக்கோ தேவையவற்ற பொருட்களைச் சொத்து வைப்பதை நம் பாரம்பரிய மனக்க

மாகப் பலரும் கடைபிடித்து வருகிறோம்.

அந்தக் கால நூறு கட்டு வீடாகட்டும், இன்றைய தீப்பெட்டி அபார்ட்மெண்ட்டாகட்டும் அதை நேற்றடி பெரியப் பரணோ, சித்த டக்கமான வாசிட்டோ இருப்பது அவசியம் என்பது எழுதப்படாத விதி.

அதற்குள், நம் வீட்டுத் தளையில் உள்ள பொருட்களை விட அதிகமான பொருட்களை அளவாகமாக அடைப்பதில் நாம் வல்லவர்கள்.

ஆனால், பரணாகுப பொருட்களை அதுப்புலத்தில் காட்டும் சிறந்தவரைய அவற்றை சம்பந்திக் கீழே இறக்குவதில் நம்மால் காட்ட முடியா இடங்கள் எவ்விதே உள்ளன.

அவசரத்திற்கு பரணில் ஏறி உடனாத ஒரு பொருளும் கீழே இறங்கி வந்து கைகொடுத்து ததாக சரித்திரத்திலேயே இல்லை.

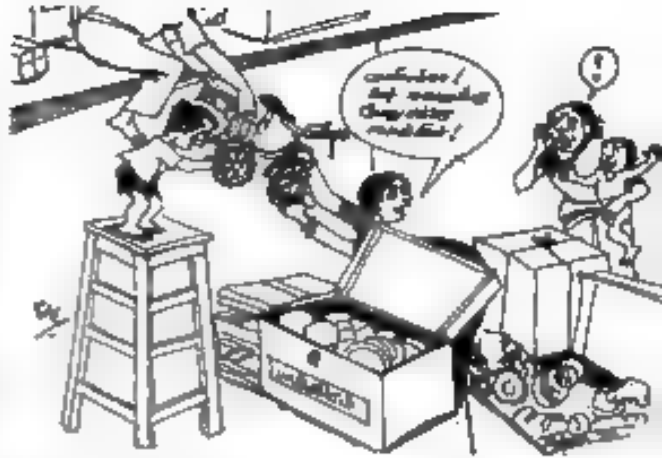
இதற்கான முக்கிய காரணம் பரணில் உள்ளவற்றின் பட்டியல் நம் நினைவில் திறந்து விடவாது.

அப்படியே மற்றொரு மல இருந்தாலும், தளவக்கு மேல் உள்ள பரணில் ஏறி சாமானை சட்டென்று இறக்குவது கிட்டத்தட்ட சர்க்கரை களைய போலத்தான் தம்பியை பலருக்கும் இருக்கிறது.

இந்தப் பரண்களுக்கு குப் பாரண கம்பிபு விருந்து விடுதலையே இல்லைவா?

உண்டு. எப்போதுவது வீட்டுக்கு வெள்ளை அடிக்கும் பொழுதோ, வீடு மாற்றும் காலத்திலோ..

இரவு வேளைகளில் எலிகள் டிஸ்கோ, பேட்டை ராப், பரத நாட்டியம் என்று எல்லா வற்றையும் ஒருசேர அரங்கேற்றிக் 'கலை விழா' நடத்தும்போதோ 'ஆப்பிரேஷன் ஆட்டிக்' நடத்த அவ்விடத்தை துப்புரவு செய்வோம்.



அவ வேளைகளில்தான் விடபூலாவ அணைவரின் கோபமும் உச்சத்தில் போய் தீங்கும்.

பாண குப்பைகளுக்கு மாமிசாரே காரணம் என்று மருமகன் எகிற, மருமகனே பொறுப்பு என்று மாமிசாரி காரணிக் செய்வாள்.

தன் சம்பாத்தியமெல்லாம் ஒன்றுக்கும் உதவாத பொருட்களாக மாறி தன் தளவக்கு மேல் உடனாதிருப்பதைப் பார்த்து கணவர் அதை ஆரம்பிக்க.. அந்தக் கால 'டைமபிளைஸ் ரிப்போ' செய்ய

ஆரம்பிப்பார் தாததா! உடைத்த கிரீக் தெட்டை பேட்டை சீறுக்குட்டி வாஞ்சை புடன தடலிக் கொடுப்பான்!

அந்தப் பொண்ணை நேரத்தில்தான் அணைவர் மனதிலும் ஒரு ஸவராகியும் பிறக்கும்.

அதுதான் அதிகப் படிவாண (!) அளவு சிவங்களுக்கு பெண்ணை அல்லது விஆர்.எஸ் நருவது என்ற முடிவு ஒரு மனதாக எடுக்கப்படும் வேளை இது.

இந்தத் 'துப்புரவுத் திட்டங்களை' செயலாகக் சில கலப்பமான சட்டங்கள் உள்ளன.

நம் பரண செல்வங்களை தரமாக வைத்து, காலாவதியாகி விடாமல், இரண்டும்



கெட்டாய்வுகள் மூலம் பணம் மூலம் பாக்கியாகப் பிரிக்கப்படும்.

2 கால் முக்கால், ஒரு மூலம் கால் வாகனங்கள், ஈழத்தில்லாத தூய், ஈழத்தில்லாத ஈழம் என்றும் இரண்டிலும் வந்து வந்தோ பதிர்ப்படுத்திய அடையப் பெட்டி, 714 வருஷம் காலம்வரை கட்டு போன்று போட்ட காலம் மோத்திரம் கட்டி உலகம் தெரு முலையில் உலகம் குப்பைத் தொட்டியில் கொட்டியும்.

அடுத்தபடியாக தயார் கண்டிப்பில் உலகம், ஒரேயு ஒப்பெற்றக்கடியும் அழகியமையுமே தயார் பிரிந்து அடுத்தபடியாக கட்டித் தந்து வகுட வகுடாக உபயோகப்படுத்த இன்னும் மூன்று வருடங்கள் தேவைப்படாத பல போட்டி உலகம் வகுடில் அகப்படும் பாட்டி காலத்து பித்தவன் அடுத்தகாலம், பாட்டி போய் நினைந்தால்... தோ பார்ப்பதம் - அழகிய பூ தூடி களாக மாற்றாகம், உலகம் கற்பனாவிய விரிந்து.

ஆனால், பித்தவன் பதவித் தகுதி மூலம் செடி வயத்து வீடடை அழகிய பித்தவன், பித்தவன் போட்டுத் தீயகந்த தயாராக இருந்தால் அது கட்டிய என்னு தீயவருமாக பேசாமல் இவருமாகப் பாத்திரக் கட்டிய போட்டுக் கட்டிக் பரவிய பாத்திரக் குழைத்து உலகம் பரவிய சண்டை ஏற்று வயிவியப் பாடுகளை.

உலகம் மூலம் உபயோகப்படுத்திய மூன்று சக்கர வாகனம் இருக்கிறது. அதாவது இப்போழுது காலம்வரை கட்டியவனோடு அழகியவன் அழகி அப்படியும் அடுத்த முன் வயிவியப் பேத்திக்குப் பேசாமல் கட்டித் தந்து விடுவான் அழகி ஒரு மாதத்திற்கு கட்டி அடிக்காமல் ஒழுங்காக கட்டிக் கொடுக்க வருவான். எப்போ ஒரு ஏழைக் குழந்தை சேதோஷிக்கும்.

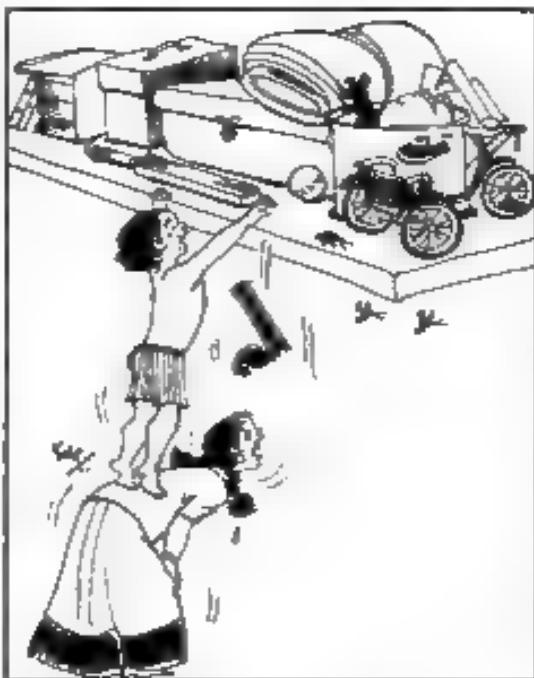
அது கட்டிய என்னு தீயவருமாக பேசாமல் இவருமாகப் பாத்திரக் கட்டிய போட்டுக் கட்டிக் பரவிய பாத்திரக் குழைத்து உலகம் பரவிய சண்டை ஏற்று வயிவியப் பாடுகளை.

அது பாதிக்கு மேல் காலியாகி விட்டதே! இப்போது மீதுமுள்ள சாமான்களை சேகரிப்பாகப் பிரிப்புகள்.

கொது பொருள்களாக அழகாக இருக்கும் கூட ஒரு பெட்டிக்குள் பெட்டியில் மேல் பக்கம் வந்து உலகம் என்ன இருக்கிறது என்பதை எழுதி வைத்து பரவிய மேல் ஏற்றும் கூட அழகியபடியான பாத்திரங்களாக.

விடை எழுதி அழகாக ஒரு பெரிய டிரம் அல்லது அடையப் பெட்டியில் அடுத்தி வைத்துக் கட்டியும்.

சகலத்தா இரைச் சீலைகளாக பூச்சி உதவியைப் போட்டு ஒரு குட்டிகளில் வைக்கவும்.



அட்டை... தமம் வீட்டுப் பரவிய இது! காலியாக, கிட்டத்தட்ட கிட்டப்பால் இரவுக்கு வரவில்லை. சேகரிப்பாகப் பரந்து, தீயவருமாக கிட்டக்கிறதே! சத்தோஷப்படுங்கள்.

ஆனால், மீண்டும் சிறுக்க சிறுக்க தேனிக்கள் போல சேகரித்து, ஒட்டை உடைத்து, வெட்டு, வெராக் துக்கனை பரவிய ஏற்றும் முன் ஒருமுறைக்குப் பத்து முறை போசி புலகன்.

இப்போது பார்த்திருக்கோ...

உலகம் வீட்டில் கட்டி கட்டி

முறைத்து விட்டதே - அதுதான்.

உலகம் பரவிய இவ்வளவு காலமாக ககமாக குடித்தனம் செய்து வந்த கற்பனா, மலகிள், பாசனாகம், கண்டெயிவன், குள்ள டெயிவன் முதலான தீயவருகளின் இப்போது வேறு இடங்களில் குடிபிழைக்க வீடு டார்க்கப் போய் விட்டனவே.

சீனவியமூலப்படியும் பரவிய கவியில்களும் இருப்பது வீட்டுக்கு ரொம்ப நல்லது என்பதை மலகிள் மலகிள் படித்தோமே!

— உலகம் மூக்குகள்

15.3.2001 முதல் 7 நாட்கள், விஜயவாடா, அரண்மனை, சிம்லா கனம், பத்ரா கனம், ஸ்ரீ கனம், மத்திராவயம், மற்றும் பல இரயில், பஸ் 2x2 சீட், உணவு, தங்கும் இடம் உட்பட கட்டணம் ரூ.2,900/-

15.4.2001 முதல் 7 நாட்கள், ஏராளப்பேய்கொ, பேதூர், ஹலபேட், தர்மஸ்தவா, சிஞ்சுகேரி, மகாமாபிஷா, உருப்பி, தலைகாஷி மற்றும் பல இரயில், பஸ் 2x2 சீட், உணவு, தங்கும் இடம் உட்பட கட்டணம் ரூ.2,900/-

12.5.2001 முதல் 12 நாட்கள் காசி, கயா, அரண்மனை, அபேந்தியா, மற்றும் பல இரயில், பஸ் 2x2 சீட், உணவு, தங்கும் இடம் உட்பட கட்டணம் ரூ.4,100/- இத்தூடன் நேபாளம், சென்னை 3 நாட்கள் அதிகமாகும். அத்தகுண்டான கட்டணத்தை தனியாக செலுத்த வேண்டும்.

11.5.2001 முதல் 12 நாட்கள் பத்ரா, கேதநாத, ஹரிதாபர், ரிஷிகேஷ், டெம்ஸி, இரயில், பஸ் 2x2 சீட், உணவு, தங்கும் இடம் உட்பட கட்டணம் ரூ.4,750/-

15.6.2001 முதல் 15 நாட்கள் முக்திநாத், காட்மாண்டி, கங்கதா, புலனேஸ்வரி, பூரி, இரயில், பஸ் 2x2 சீட், உணவு, தங்கும் இடம் உட்பட கட்டணம் ரூ.6,250/-

11.07.2001 சக்திபீட யாத்நிர H நாட்கள் குருஷோத்திரம், தைலாநேயிசித்தபூரணி, ஜீவாயமுரி, காங்காநேயி, சுந்தேஸ்வரி நேயி, காமுண்ட நேயி, வைஷ்ணவி நேயி, இரயில், பஸ் 2x2 சீட், உணவு, தங்குமிடம், உட்பட ரூ.6,500/-

தர்ஷன் டீர்ஸ் & டிராவல்ஸ்

(கார்ப்பிரேட் மைதானம் உட்பட) நேளம்பிட்டை, சென்னை - 600 008. (இந்தியா)

Ph:4339647, 4349647, Fax : 044-4322267, E-Mail:vdsarshan@hotmail.com.



**சுயதொழில் செய்து பணம் சம்பாதிக்க
மகளிர்க்கு ஒரு பொன்னான வாய்ப்பு**



**ACADEMY FOR CAREER &
VOCATIONAL EDUCATION & TRAINING**

COSMETOLOGY / BEAUTICIAN

அழகு கலை பயிற்சி

BASIC / ADVANCED COURSE AVAILABLE. NO AGE BAR FLEXIBLE TIMINGS WEEKEND BATCHES AVAILABLE. We have trained more than 500 Beauticians during the last 3 years in collaboration with Small Industries Service Institute, Govt. of India, LIVE, Loyola College, JBAS Womens College (Formerly SIET college), Rotary Club etc. Many of them are self employed and earning over 5000/- p.m.

**REGISTER IMMEDIATELY TO AVAIL
FOUNDER'S DAY SPECIAL OFFER FROM ACVET**

பொருட்கள் வங்கியிலிருந்து விலகம் தொடங்குவது வரை,
தொழில் துறையில் திட்ட அறிக்கை தயாரிப்பு மற்றும் ஆலோசனை.

ACVET, 50, Habibulla Road, T. Nagar, Chennai - 17. Ph : 8280127 / 8238597

Also available Courses in Fashion and Interior Designing, Air Ticketing, MS Office Secretaryship.

**Gym and Fitness Centre available for Ladies only. Special
inauguration membership offer**

Timing : 6 a.m. to 8 p.m. (Including Sundays)



முன்னணி பாடகர்களின் இனிது குரலில் திளையும் சிரியலின் ஆரம்பத்திலும் முடிவிலும் கட்டாயம் ஒலிக்கும். அநுக்காக சிரியலிலும் அருண்டான கருத்துக்கள் சோவ்வப்படும் என அச்சுமாதிரி நீ எதிர்பாரககக் கூடாது அபத்தமான காட்சிகள் கணக்கிலடங்காது வரும்

கதைகள் ராட் ரெண்டு பெண்டாட்டிக்காரன அல்லது சின்னளீடு, பின்னையிலலா மருமகள். அடர்வடியான பணப்பெயரான மாதிரியா. மாப்பிள்ளை. ஏனா, மருமகன். சண்டை, மனவனிலிய அராஜகத்தை அடக்காத கஜா மாமனார் கள இயர்களைப் பற்றியதே.

எப்போதுமே விபலடிக உட்பட சூயஸ் மேக்கப்போடு வீட்டில் சலையத்துச் சாப்பிட்டுத் தூங்கி அந்த அலங்காரம் சிறிதும் கணவந்திராமல் எழுந்திருக்கும் பெண்கள் எனக் முதல் பின்பாய் எசை வளரவிடவாவ ஒரேரோஷங்கள், எத்தனை ஏழையாக இருந்தாலும் அபடுட்ட வீடுவடிப் புடவை, சேட், சிவ பளவுல் கற்றும் தேடுங்கள், தலையில் தாலைத்து சந்திரிக்குத் துறவராத பூமோடு மசகம் போடலர்கள். சிரியல் எல்லாவற்றிலும் அடிமதற்க்குள் உடறிவி எடுத்து வந்து நானமடியு. அடிவாக நிதேன் என கயகனம் கூட்டிக் கொண்டு துலகரி சிரிசரின் இரண்ட மனசை கதறா. அழுதுனிகள், கடை வன் மறறும் மாதிரியாட்டி ம. தடி. உதை வரங்கிலும் சிறிதும் சிறி எழுந்த பத்தியி தெலவங்கள்.

பூரணி விஜய்



அ க்ஷரம் மெகா சிரியல் மகாவீர்து. சிரியல் மாதிரி எழுதும் கடிதம். அடுத்த மாதம் நீ ரிட்டயாடு ஆகப் போறாய், அதோடு உன் ரிட்டயாடு எல்லாப் படைகள் 'மெகா சிரியல்கள்' பார்த்த படி. என்னைப் பண்ணப் போறாய் எனையும், அதிந்தனை மகிழ்ச்சியும் அதிர்ச்சியும் மாதிரி மாதிரி என்னை அட்டாக் பண்ணு சிந்தனை.

ஏனென்தான் மெகா சிரியல் பார்ப்பதற்கென்று தனியாக ஒரு பொறுமை வேணும். உன் பொறுமையின் பெருமையை நீயே அறிவேன். காப்பி மீல்டரிஸ் உதறிய விவதீர் திகைக்கணாக மாதி சிதே இறங்கும் வரை நீ பொறுக்க மாட்டாமல் மீல்டரிஸ் தலையில் 'லொட் லொட்' என எப்படித் தட்டுவாய்? ஆன் செவ்த டிபுட்டைட், கம்ப் டூட்டர், அக்வாகார்டு இன்வ ஸ்டார்ட் ஆகும் வரை கூட உனக்குப் பொறுமை இருக்காதே. இருத்தாலும் உனக்கு என் அட்வான்ஸ் வாழ்த்துக் கணக் கூறி மெகா சிரியலின் பெருமைகளை விவரிக்கிறேன்.

பிரமாதமான கருத்துக்கள் திளறஞ்ச டைட்டில் பாடல்கள்

நம்மை சிரிக்க வைக்கிறேன் என 'கெக்கே பிக்கே' என உனதும் 'கடி'கள் என ஹீரோயின்களில் பலவகை.

முக்கியமான ஒன்றைச் சொல்ல மற்றது போயிட்டேனே மகா! சிவியாவில் அனாரகுளையுடைய உடல் ஆடியவர்கள் எல்லாம் சிரியலில் பத்து முழப்பிடமாவில் பக்கா குடும்பப் பெண்களாக வயம் வருவதை நீ அபிசவித்துப் பார்க்கலாம்.

நடிக்கானை எடுத்துக் கொண்டால் சிகரெட் மற்றும் தண்ணீரோடு மனைவியை சித்திரவதை செய்து நம்மை எரிச்சலாடவைக்கும் பிரகாஷ்ராஜ் வழித்தோன்றல்களே. எல்லோருமே தனலயிலும் மனைவியும் எட்ட அடித்துக் கொண்டு போன்கால் அட்டண்ட் செய்தபடி பொழுதை நகர்த்துவார்கள்.

வயதுக்கு மீறிய வசனங்களை பேசிக் கொண்டு அசத்தலான நடிப்போடு உலா வரும் வாஷ்டுகள் திறை உண்டு. சிரியலை இயல்பாக மாற்றுகிறேன் என இயங்கரிடம் மாட்டிக் கொண்டு அழும் பிரதிகை கைக் குழந்தைகளும் உண்டு.

சிரியல் ஒன்றை மெகா சிரியலாக மாற்று வதற்கு என்றே வெண்கடக்காய் மோர்க் குழம்பில் விளக்கெண்ணெயை ஊற்றியது போல ஜவ்வு வசனம் பேசி நம் பொறுமைவைச் சோதிக்கும் வெட்டி கேரக்டர்களும் உலா வரும்.

எல்லா சிரியல்களிலும் எல்லா நாட்களிலும் டைரக்டருக்குப் பசி எடுத்து, நடிக்க நடிக்கையர் சாப்பிட்டபோது எடுத்த டைனிய் பேசின் காட்சி இடம் பெறும். உன் அவசரத்திற்கு 'லிடு லிடு'வென சாப்பிட்டு விட மாட்டார்கள். சட்டினி, சாம்பார் ஊற்றி மென்று சாப்பிட்டு கை கழுவி வாய் கொப்பளித்து உலவால் துடைத்து - என காட்சி நீளும் ஒரு காப்பி குடிக்கும் காட்சியாவது கட்டாயம் வந்தே நிரும்.

சத்திக்க வேண்டிய இருவர் ஒரு இடத்தில் அதாவது ஒரு கோவிலிலோ கடைசிலோ இருக்கிறார்கள் என வெச்சக்கோ. அப்பாசன் ரெண்டு பேரும் ஒரே நேர்க்கோட்டில் வந்து மூக்கும் மூக்கும் உரகிக் கொண்டாலும் டைரக்டர் மனது வைக்கும் வகை கண்ணால் பார்த்துக்கொண்டு பேசுவீட மாட்டார்கள். குறிப்பிட்ட இடத்தைப் பல வாய்க்கால் வரை சுற்றி வந்தபடி இருப்பார்கள். கண்ணா-மூச்சி விளைவாட்டு பார்த்ததாக நம்மை சமாதானம் பண்ணிக் கொள்ள வேண்டும்.

நடித்துக் கொண்டிருக்கும் ஒருவர் திடீரென டைரக்டருக்கு 'பெப்பே' காட்டி விட்டுப் போய்விட்ட அவருக்குச் சிறிலும் சம்பந்த மில்லாத வேறொருவரைக் காட்டி 'இவர்தான் இன்று முதல் அவர் இடத்தில் நடிப்பார்' என்றால் நாம் 'கோவாணாக' மாறி அதை ஒத்துக் கொள்ளும். 'நம்மை எல்லாம் நடிக்க வரீரீங்களா' எனக் கேட்கும் மெகா சிரியல்களும் இருக்கு.

ஆஸ்பத்திரி, பிணம், இறுதிக்காட்சி, போலீஸ் ஸ்டேஷன், மச்சை வார்த்தி, கிரபம், அப்பாசனை இவை இல்லாத சிரியல்களே இப்போன்று சொல்லலாம்.

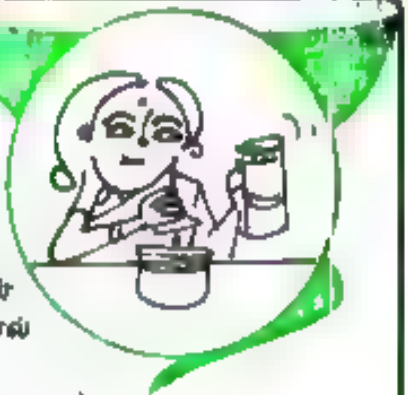
என்னமோடியும்மா! இத்தனைபும் எடிச்ச பிறகும் நீ மெகா சிரியல் பார்க்கறதுன்னு முடிவு பண்ணிட்டியான்னா அது உன் ஃபேட் அப்படி முடிவு பண்ணி "காணா 10.30 முதல் இரவு 11.30 வரை இடைவிடாது சிரியல் பார்க்குபார் சங்கத்தில் உண்ணையும் மெம்ப ராக்கிக்கறேன. இதுவரை நடத்திருக்கும் கதைகளை இரண்டு வருடக் கதையை ஐந்து நிமிடத்தில் சொல்லி விடலாம்" எனக்கு பேரன் பண்ணி கேட்டுக் கொள்ளவும்.

அன்பு ஆசிகள்.

உன் பிரியமுள்ள சிரியல் மாபி

எலுமிச்சம் பழம் அதிகம் சிடைக்கும் போது, 10 எலுமிச்சம் பழத்திற்கு 1% துள்ளர் சர்க்கரை வீதம் சர்க்கரை இலே சாண பாகு வைத்து அதில் எலுமிச்சம் பழத்தை அரை உஸ்பூன் உப்பு போட்டுப் சிழிந்து (பாகை இறக்கும் போது) ஆரியவுடன் பாட்டினில் ஊற்றி பிரீட்டில் வைத்து விட்டால் தேவைப்படும் போது ஒரு துள்ளர் நீர் . 2 ஸ்பூன் எலுமிச்சம் பழ பாகு விட்டுக் கலக்கிக் குடித்தால் ஏலாயில் களைப்புப் போய்விடும்.

- கனகபுத் வீரராகவன்.



ஜிங்லர்ஸ் உங்கள் அருமைக் குழந்தையின் பட்டு மேனிக்கு இதமான, விசேஷ மெத்தை.



உங்கள் குழந்தைக்கு சிறப்பான கவனம் தேவை. இந்த மனதில் கொண்டு, முழு நடுபாட்டுடன் தயாரிக்கப்பட்ட ஜிங்லர்ஸ் மெத்தையை உங்கள் குழந்தைக்கு அளிக்கிறோம். மென்மையான ஜிங்லர்ஸ் குழந்தை-மெத்தை பல ஒப்பற்ற சிறப்பம்சங்கள் கொண்டது. எளிதில் துவைக்கலாம், விரைவில் உலரும் என்றதே தவிர நுட்பம் மென்மையான பாலிஎஸ்டர் கொண்.

உட்புறம் 100% பருத்தியினாலான மேல்பாகம்



காற்றுப்புகும் அளம்பு உள்ளதால் வெப்ப எரிச்சல், தடிப்பு ஏற்பட வாய்ப்பே இல்லை உட்புறம் சாத்தினால் கெட்டபாசானால் மென்மையாக இருக்கும் உபல அளவுகளில், மனதிற்குரிய வண்ணங்களில் கிடைக்கிறது.



jinglers®



*India's first
real washable baby bed*



Mrs. Ullity Textiles,
P.B. No.8868
Chennai - 600 040 Ph : 6211974

Distributor for Mayiladuthurai, Thanjavur, Nagapattinam, Thiruvannamalai, Pudukkottai, Pudukottai, Mannargudi, Trichy, Cuddalore, Chidambaram, Neyveli :

M/s. GBI Agencies, OA/3, Durgamam Kall Street, Senthangudi, Mayiladuthurai - 609 001 Phone : 28142

Available at :

CHENNAI : P. Nagar - Kudu Hall, Ruma Street, Wilco, Murugan Dretsch, Krishna Thilak, Flora, Adyar - Children's Choice; Garment Centre, Kudu Hall Women's Exclusive, Purnavallam - Baby's World, Aysha, Ruma Street, Tinkie, Libas, London Store, Kripaak - Mummy Diddy, Kodumakkam - Sakar Dretsch, Anna Nagar - Wilco, Datta, Kudu Hall, Tambaram - Lucky Apparels; Egmore - Lalitha Medicals & General, Fashion, Anni - Panna Super Market, Annamalai Store; Mount Road - Spencer & Co., Washermen Pet - Soundan Pandi Store, Ambalambal Perambur - Shopping Singapore, Adyar - Shanika's, Ceylon Yet Super Shopping, Nungambur - Balasubrahmaniam Enterprises, Padinjaram - Singapore Plaza, Pinner - 4 Hall Agencies, Royapettah - Sri Sai Furniture, Thiruvannamalai - Singapore Shopper, Nalluram - Dharmapuri Collection, Chembur - Saravani's, Sri Land, New Gift Land, Jack 'N' Jill, Sagarika; Stone's Kid's Junction, Anna - Baby's Corner, Ramya Lakshmi, Ramya Shopping Plaza, Dhuluth Shopping Center, Erode - Kemp's Corner, Dharmapuri Readymades, Thonai & Son: Only, Quella Stores, Coimbatore - Virtual Textiles, Variety Hall; Shanika Mahal; Dharmapuri - Flora Kids Corner, Krishnagiri - New Run Dretsch, Arul Store, Hooper - Annam Fancy Palace, Madurai - Milan; M-S PRaga Enterprise, Hajee Moosa, Salyam Collection, Children's Collections, Pooja - Benaru, Remika, Sakunthala, Kid's Corner; Royapettah - Tip Top Empire; Tiruppur - Baby World, Dinidul - Singapore Plaza, Uthad Ulagam, Ramanaid - Farida, Best India Readymades, Vrudhanagar - Design Readymades; Tiruvallur - RMKV, Ahil Store, St. Mary's Readymades; Pochi's, Thiruvannam - Sankha Readymade Emporium; Milan; Kallakudi - Sangeetha Dretsch; Villupuram - India Decorations, Pandikerry - Shobana; J.C.R. Baby Needs; Gopal Lakshmi Silks, Mummy Diddy; Jaya Emporium.

மெகா பரிகப் போட்டிக்கான

போட்டிக் கட்டுரைகள் தம் அலுவலகத்தில் 'மெகா' களத்தில் குவித்து விட்டன. ஆயிரக்கணக்கில் வந்திருந்த இத்தனை கட்டுரைகளையும் எப்படி திருச்சிக் கு எடுத்துச் செல்லப் போகிறோம் என்று மனவப்பாக இருந்தது தமக்கு.

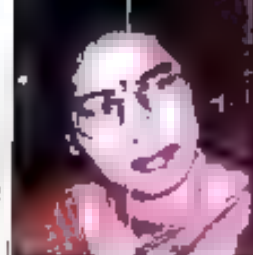
ஆம், இந்த இரண்டாவது போட்டிக்கான கட்டுரைகளை நடுவர்களாக இருந்து தேர்த்தெடுத்தவர்கள் நமது திருச்சி வாசகியிதான். திருச்சி, கரூர், அரியலூர் மாவட்டங்களின் சேர்ந்த ஐந்து வாசகிகளையே தேர்த்தெடுத்து இவர்கள் அனைவருக்கும் சுயதம் மூலம் தேதி, இடம் தெரிவிக்கப்பட்டு நாமும் கட்டுரைகளைத் (மெகா) தூக்கிக் கொண்டு குறிப்பிட்ட தேதியில் திருச்சி சென்றோம்.

ஜனவரி 25ம் தேதி நேரூட்டல் கீபெரினாவில் நடுவர்களாகத் தேர்த்தெடுக்கப்பட்ட வாசகிகள் ராஜம்

ஆசிரியர் என்று அனைவரும் கவனி சம்பந்தப்பட்டவர்களாக இருந்தார்கள்.

தமது தேர்வுக்குழு கட்டுரைகளைப் படித்துக் கொண்டிருந்த நேரத்தில் திருச்சியில் ஏதோ பெரிய அரசியல் கூட்டம் என்று ஊரே அவலோலகல்வோலப் பட்டுக் கொண்டிருந்தது. இத்தொடரில் குறுகரத்தில் நடந்த மிகப் பெரும் புகம்பம், அதன் விளைவுகள் என

புத்திரம்



புத்திரம்



எங்கே இருக்கிறாய் என் தோழியே!

(கரூர், புஷ்பாஞ்சலி (அரியலூர்) தெய்வத்தாய் களகராஜ் (திருச்சி), இத்திராமாரி (திருச்சி), சாந்தி (குவித்தலை) இவர்கள் அனைவரும் ஒன்றுசேர் 'எங்கே இருக்கிறாய் என் தோழி' பரிசுக் கட்டுரைகள் அலகப்பட்டன.

இந்த திருச்சி வாசக நடுவர்கள் குழுவில் ஒரு விசேஷம். இவர்கள் அனைவரும் கல்வித்

துறையைச் சார்ந்தவர்களாக அமைந்து விட்டார்கள். ஒருவா கல்லூரி விரிவுரையாளர். இரண்டு பேர் கல்வித் துறையில் பணிபுரிபவர்கள். ஒருவா நூலகப் பொறுப்பாளர். மற்றொருவர்



மலத்தின் ஒரு பக்கம் கல்வித்துக் கொண்டிருக்கது.

ஆனால் இதனை அமர்க்களத்திற் றிடையேயும் தமது தடுவர் குழு இரண்டு நாட்களும் அமைதியாக கட்டுரைகளைப் படித்து பரிசுக் கட்டுரைகளைத் தேர்த்தெடுத்துத் தேர்ந்தார்கள்.



සිංහලයාගේ ආගමික ආදර්ශය



2

[illegible][illegible]

பிரிந்து விட்ட தொழிலாள கண்டிப்பித்தனவீட
மாட்டோமா எனகிற ஆதரவுகம்தான்
வெளிப்பட முடிந்தது

வந்து தந்த கடனொருங்குள்ள பார்த்தால்
மயங்கிவிட்டோர் தந்தியுள்ளது ஒரு
கேதா தேவி, புரட்டித்து விட்டவாள்
மொத்தத்து மென்மலர் வாங்கிக்
கொண்ட போது, மலர் வாங்கித் தந்த கொடுக்க
கடனொரு பங்குதான் வந்தது
கேதா தேவிக்கு மென்மலர் கொடுத்தாள்
எனவல்லவோ கி. பி. பம்பாய் நிகரித்து
வந்து தொழிற்சாலை வளர்ச்சி கமிஷன்
வந்திருக்கிற அங்குதான்

பொருத்தியும் 1970-ம் ஆண்டு
புறப்படும்பு துறை இரண்டாம்
புறப்படும்பு துறை இரண்டாம்
புறப்படும்பு துறை இரண்டாம்
புறப்படும்பு துறை இரண்டாம்

[illegible]

• **＜ 0.05 1.2**



பெண், 19, அழகுமகன்

[illegible]

20. 21. 22. 23. 24. 25. 26. 27. 28. 29. 30. 31. 32. 33. 34. 35. 36. 37. 38. 39. 40. 41. 42. 43. 44. 45. 46. 47. 48. 49. 50. 51. 52. 53. 54. 55. 56. 57. 58. 59. 60. 61. 62. 63. 64. 65. 66. 67. 68. 69. 70. 71. 72. 73. 74. 75. 76. 77. 78. 79. 80. 81. 82. 83. 84. 85. 86. 87. 88. 89. 90. 91. 92. 93. 94. 95. 96. 97. 98. 99. 100. 101. 102. 103. 104. 105. 106. 107. 108. 109. 110. 111. 112. 113. 114. 115. 116. 117. 118. 119. 120. 121. 122. 123. 124. 125. 126. 127. 128. 129. 130. 131. 132. 133. 134. 135. 136. 137. 138. 139. 140. 141. 142. 143. 144. 145. 146. 147. 148. 149. 150. 151. 152. 153. 154. 155. 156. 157. 158. 159. 160. 161. 162. 163. 164. 165. 166. 167. 168. 169. 170. 171. 172. 173. 174. 175. 176. 177. 178. 179. 180. 181. 182. 183. 184. 185. 186. 187. 188. 189. 190. 191. 192. 193. 194. 195. 196. 197. 198. 199. 200. 201. 202. 203. 204. 205. 206. 207. 208. 209. 210. 211. 212. 213. 214. 215. 216. 217. 218. 219. 220. 221. 222. 223. 224. 225. 226. 227. 228. 229. 230. 231. 232. 233. 234. 235. 236. 237. 238. 239. 240. 241. 242. 243. 244. 245. 246. 247. 248. 249. 250. 251. 252. 253. 254. 255. 256. 257. 258. 259. 260. 261. 262. 263. 264. 265. 266. 267. 268. 269. 270. 271. 272. 273. 274. 275. 276. 277. 278. 279. 280. 281. 282. 283. 284. 285. 286. 287. 288. 289. 290. 291. 292. 293. 294. 295. 296. 297. 298. 299. 300. 301. 302. 303. 304. 305. 306. 307. 308. 309. 310. 311. 312. 313. 314. 315. 316. 317. 318. 319. 320. 321. 322. 323. 324. 325. 326. 327. 328. 329. 330. 331. 332. 333. 334. 335. 336. 337. 338. 339. 340. 341. 342. 343. 344. 345. 346. 347. 348. 349. 350. 351. 352. 353. 354. 355. 356. 357. 358. 359. 360. 361. 362. 363. 364. 365. 366. 367. 368. 369. 370. 371. 372. 373. 374. 375. 376. 377. 378. 379. 380. 381. 382. 383. 384. 385. 386. 387. 388. 389. 390. 391. 392. 393. 394. 395. 396. 397. 398. 399. 400. 401. 402. 403. 404. 405. 406. 407. 408. 409. 410. 411. 412. 413. 414. 415. 416. 417. 418. 419. 420. 421. 422. 423. 424. 425. 426. 427. 428. 429. 430. 431. 432. 433. 434. 435. 436. 437. 438. 439. 440. 441. 442. 443. 444. 445. 446. 447. 448. 449. 450. 451. 452. 453. 454. 455. 456. 457. 458. 459. 460. 461. 462. 463. 464. 465. 466. 467. 468. 469. 470. 471. 472. 473. 474. 475. 476. 477. 478. 479. 480. 481. 482. 483. 484. 485. 486. 487. 488. 489. 490. 491. 492. 493. 494. 495. 496. 497. 498. 499. 500. 501. 502. 503. 504. 505. 506. 507. 508. 509. 510. 511. 512. 513. 514. 515. 516. 517. 518. 519. 520. 521. 522. 523. 524. 525. 526. 527. 528. 529. 530. 531. 532. 533. 534. 535. 536. 537. 538. 539. 540. 541. 542. 543. 544. 545. 546. 547. 548. 549. 550. 551. 552. 553. 554. 555. 556. 557. 558. 559. 560. 561. 562. 563. 564. 565. 566. 567. 568. 569. 570. 571. 572. 573. 574. 575. 576. 577. 578. 579. 580. 581. 582. 583. 584. 585. 586. 587. 588. 589. 590. 591. 592. 593. 594. 595. 596. 597. 598. 599. 600. 601. 602. 603. 604. 605. 606. 607. 608. 609. 610. 611. 612. 613. 614. 615. 616. 617. 618. 619. 620. 621. 622. 623. 624. 625. 626. 627. 628. 629. 630. 631. 632. 633. 634. 635. 636. 637. 638. 639. 640. 641. 642. 643. 644. 645. 646. 647. 648. 649. 650. 651. 652. 653. 654. 655. 656. 657. 658. 659. 660. 661. 662. 663. 664. 665. 666. 667. 668. 669. 670. 671. 672. 673. 674. 675. 676. 677. 678. 679. 680. 681. 682. 683. 684. 685. 686. 687. 688. 689. 690. 691. 692. 693. 694. 695. 696. 697. 698. 699. 700. 701. 702. 703. 704. 705. 706. 707. 708. 709. 710. 711. 712. 713. 714. 715. 716. 717. 718. 719. 720. 721. 722. 723. 724. 725. 726. 727. 728. 729. 730. 731. 732. 733. 734. 735. 736. 737. 738. 739. 740. 741. 742. 743. 744. 745. 746. 747. 748. 749. 750. 751. 752. 753. 754. 755. 756. 757. 758. 759. 760. 761. 762. 763. 764. 765. 766. 767. 768. 769. 770. 771. 772. 773. 774. 775. 776. 777. 778. 779. 780. 781. 782. 783. 784. 785. 786. 787. 788. 789. 790. 791. 792. 793. 794. 795. 796. 797. 798. 799. 800. 801. 802. 803. 804. 805. 806. 807. 808. 809. 810. 811. 812. 813. 814. 815. 816. 817. 818. 819. 820. 821. 822. 823. 824. 825. 826. 827. 828. 829. 830. 831. 832. 833. 834. 835. 836. 837. 838. 839. 840. 841. 842. 843. 844. 845. 846. 847. 848. 849. 850. 851. 852. 853. 8



**உன்னை
இழந்து
உன்னைப்
பெற்றேன்!**

**மங்கையர் மலர்
முதல் பரிசு
ரூ. 10,000/-
மொபரிசுப் போட்டி**



வாழ்க்கையை வயிறுக்கு விற்று விட்டவர்கள் மத்தியில், சாஸ்களின் எண்ணிக்கையால் மட்டும் விலங்கினின்று வித்தியாசப்படா, வாகன் மத்தியில், வாழ்க்கையை இப்படித் தான் வாழ வேண்டும் என்று எள்குக் கற்றுத் தந்தவர்கள் தாயே... இப்பொழுது நீ எங்கிருக்கிறாய்...?

இப்பொழுது இலங்கையென்றால் விட்டது எந்த உறவும் அப்பா உன் பட்டு மடி மீது துவினா பழைய நாட்களை, ஞாபகங்களை எந்த விஷத்தாலும் மிகவும் முடிவாயின்பவை இல்லை என்றாலும் தகர்பிறை வாழ்க்கை இருப்பதால் கவலோடு.

அனைத்துமாளவியை என் ஆகுமோ கமத்தவியே! அன்று நீ குளிப்பாட்டிய பொது ஆற்றல்களையில் அப்பிக் கொண்ட புழுதி அகலவேயில்லை மனசுக்குள் மனாபிப்பாற்றும் ஒட்டைக் குழிளகெழுள் வந்தது கிழிந்த உள் புடனாவது தலைப்புக்குள் உடல் குறுகி உல மடி மீது தலைவலத்துத் துவினா நாட்கள் ஏகபிராணாய் உயிர்த்தெழுத்து ஏகமத்திந்த உயிர வார்க்கா தா என்றாவது ஒருநாள்...

திலவைக் காட்டி, நாவின் குரையவைக் காட்டி, இல்லாத பூக்களையினை இருப்பதாகக் கொள்பதி அள்ளி அள்ளி அன்சைம் திணித்த அந்த விரல்கள் மறுபடியும் என் முல் திராதா. 'அடித்து விட்டாலும் கூட அனைத்து முததததால் ஈடுகட்டுபவன் நீயவறோ...'

என்ற பொது தாயாய நின்று, நான் பூப்பெய்திய பொது தேயழியாய்த் துணைதிறவன்பே எள்கு நீ வேண்டும் உன் மடி வேண்டும் அதுவும் உன் கருவரை வசத்தம் வேண்டும் மறுபடியும் உலகமறியா கிகவாய், வெளிகாற்று சுவாசிக்காத ஜீவனாய் உனக்குள் நான் உயிரோடு, எனக்காய் நீ தவமிருக்கும் அந்த நாட்கள் மட்டும் மறுபடியும் வாய்க்காதா என்று நெஞ் ளார்த்த ஏக்கம்

ஏனெனில், நகரத்து வாழ்க்கையின் வேக விரல்களுக்கு நாளரவார்க்கப்பட்ட ஜீவனாய், நீ கொடுக்காத பொமனமாய் ஒரு வாகிதப்பு வாழ்க்கையில் நான் தொண்டத்து போனவனாய் என்னையே நேடிசு கொண்டிருக்கிறேன்

என்னெனத் தாவை வார்த்தை கையோடு அப்பா உன்னை உம் சிதைக்குத் தாள வார்த்தை நிஜம் என்றாலும், என் மனம் ஒரு நாளும் ஏற்க மறுக்கிறது நினைவத.

"எங்கிருக்கிறாய் என் பரிய தேயழியே..."

சூரியனை இழந்து நிலையைப் பெற்றது - வானம்

இவ்வம் இழந்து முதுகம் பெற்றது -

பஞ்சம

ஆள இழந்து சூனம் பெற்றது -

லயோதிசய

ஒளரை இழந்து ஒளரைப் பெறுவதே தியதி!

ஆம்...

நான் உன்னை இழந்து

உள்ளனவே பெற்றிருக்கிறேன்

மழையாய் அளந்து உள்

மடியில் நான் - என்

மழையாய் இன்று என்

மடியில் நீ

- இரா. கிராணி.

சென்னை - 21



Since 1975

ஸ்ரீ தூங்கை அம்மன் துறை

☎ Shop : 8281327

☎ Res : 6430075

தனலக்ட்மி சாரீஸ்



Exclusive Handloom sarees Manufacturers

தாங்கள் சொத்தமாக தேவேந்திரா சாரீஸ், கங்குடியில் 100's, 120's, Count's சேவைகள் கெட்டி சாயத்துடன் தரமானதாகவும் தியாயமரன் விலையில் 8 yds, 7 yds, 9 yds, 10 yds அதிக varieties கிடைக்கும். மதுரை உயர்ந்த கைத்தறி சேவைகள், Exclusive Cotton, thread work & ஜரிகை வேலைபாடுகள் கொண்ட சேவைகள், Bathick work, Hand printed work, Latest screen printed sarees தயார் செய்திறோம். எங்கலிடம் Mangalagiri Cotton, Mercerised Voralier Sarees, Polycot, Bangalore printed Polycot, Bengal cotton, Bengal pure printed silk, Silk cotton, Baluchari silk cotton, Orissa cotton, Orissa Pochampally Exclusive silk cotton (Latest arrival), Pochampally Design, Banaras Printed Silk, Gujarat printed cotton, Gujarat printed Gadwal Silk, Bathick in Sharda silk, Printed grape sarees (Home wash), Valam Cotton, Erode cotton, Fancy செட்டிதாடு காட்டன் 9 yds (9.80 mts), பொள்ளாச்சி காட்டன், Woven Patola Sarees, (Pure silk cotton) சாரீஸ், எய்வாவித கடிதார் செட், சேவம், வேஷ்டிகள், டவர்கள், மேட்சிங் ப்ளவுஸ் materials கிடைக்கும்.

நெ. 1, கோபாலகிருஷ்ண ரோடு

(பாண்டி பஜாரிலிருந்து டாக்டர் நாயர் ரோடுக்கு திரும்பியவுடன் இரண்டாவது இடதுபுற சாலை, தி.நகர், சென்னை- 17)

Bus No - 9A, 10, 47A, 47D (Power office Bus stop, Dr. Nair road)

இப்பொழுது கோவையில் மருதமலை செல்லும் மெயின் ரோட்டில் எங்கள் கிளை துவக்கப்பட்டுள்ளது.

25/1-B, Maruthamalai main road,

shop cell - 98422 - 24981 (Vadavalli High School Bus stop) Res: 424981, Vadavalli, Coimbatore - 641041.

மருதமலை செல்லும் எல்லா பேருந்துகளும் நின்று செல்லும்

**இருக்குமிடம்
சொல்வாய்!**

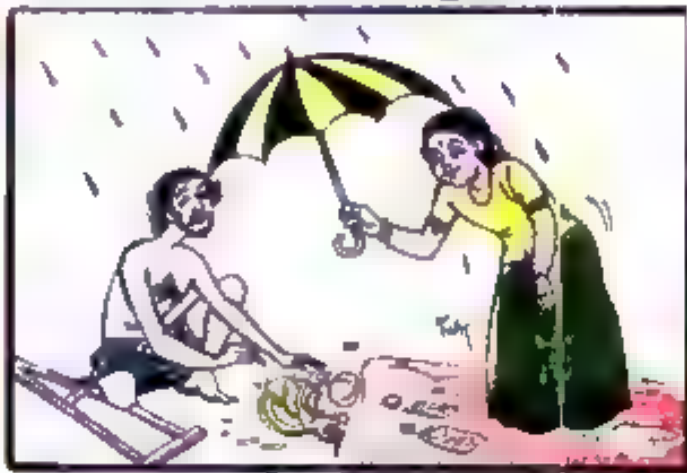


“அங்கே பாருடி! அந்த
ஆள் அனுமார் படத்தை
அழகா வளராஞ்சிருக்கான்
இவ்வே!” இந்து காட்டிய
நினைவில் திரும்பிப் பார்த்தேன்.

உள்ளமுற்ற ஒவியம் ஒருவன்
சாலை ஓரத்தில் வண்ணப்
பொடிகளை வாரியிறைத்து
அனுமனின் பிளந்த நெஞ்சில்
ராமனையும், சிவனையும்

அழகாய் வரைத்து கொண்டிருந்தான்.
கெடுத்திற்காகக் கட்டத்தோடு கட்டமாக
தூங்குமா காத்திருந்துடியே ரசித்துக்
கொண்டிருந்தோம் ஒவியம் முற்றுப் பெற
சில்லறை வேலைகளை பாக்கியிருந்த தினையில்
ஒரே மனமுத்துவிகள் அதன் மீது விழ
அண்ணாத்து மேலே பார்த்தான். மேகங்கள்
நிரண்டு கரமழைக்கான அறிகுறி தெரிந்தது.
வரைவதை திறுத்திக் கொண்ட அவன்
முகத்தில் வண்ணவின் ரேகைகள். துளிகளின்
எண்ணக்கை அநிகரிக்கத் துவங்க ஒவியம்
கரையத் துவங்கியது.

தேறண்டபேக்கிவிடுத்து குடைவை எடுத்து
விரித்த இது சாலையில் இறங்கி ஒவியத்திற்கு
தேராக குடை பிடித்து நின்றான். இத்துவின்



திடீரென்ற வெண்குப் பார்த்த கட்டம்
‘கொவ்வென்று சிரித்து விட்டது. அனாத்
சற்றும. காழில் போட்டுக் கொள்ளாத இந்து
தொடர்ந்து ஒவியத்தைக் காப்பாற்றும்
முயற்சியிலேயே குடைபிடித்தபடி. இருந்தான்
குடைக்கு தேராக இருந்த ஒவியத்தைத் தவிர
மற்ற பகுதிகள் தீரில் கரைந்து போயிருந்தன.

பந்து வகுடங்களுக்கு முன் எண்ணைப்
பாதித்த இது திகழ்ச்சி உனக்கு நினைவிருக்கிறதா
இந்து.’

அப்போதெல்லாம் உன்னோடு வெனியில்
கற்றவே நான் மனதுக்குள் பயப்படுவதுண்டு.
பிசிக்கிறதே என்று பிசைக்காரன் பரிதவித்தால்
ஒட்டுமொத்த டிபன் பாகை சாத்தத்தையே
அவன் தட்டில் கொட்டி விடுவாய்.

உள்ளமூற்றவர்கள் நாலணாவடிக்கு
கையேந்தினால் 'நாளைக்கு எங்களுக்கு வீவு,
நாளைக்கும் சேர்த்து வைக்கக்கோ' என்று
எட்டணாவை தூக்கிக் கொடுப்பாய். இப்படி
ஆயிரத்தெட்டு 'அண்ணை தெரசா'
அவதாரங்களை நீ அடிக்கடி எடுப்பதால்
சமயங்களில் நான் சங்கடப்படுவதுமுண்டு.
என்ன செய்ய? மற்றவர்கள் துன்பப்படுவதை
பார்த்து விட்டுப் போகும் சராசரி இதயத்தை
ஆண்டவன் உனக்குத் தரவில்லையே..

ஆனால் திருமணமான மறுதானே உன்
கைக்கோ கணவனின் துன்புறுத்தல்களை
எவ்வாறும் கண்ணீர் விட்டுக்
கதறியழுதாயே... இல்லறக் கணவனிடம்,
'இல்லாத அறம்' கண்டு எதனை மூற
துடித்திருப்பாய். அப்போதெல்லாம் என்னால்
கையைப் பிசைய முடிந்ததே தவிர
வேறொன்றும் செய்ய முடியாமல் போனதே...
இருமைக் காய்ச்சினால் பழங்கும்,
பூப்போவ்ற உன் இதயத்தைக் காய்ச்சினால்
எப்படிப் பொறுக்கும்?

அதனால் உனக்கு மனநல
மருத்துவசனையல்லவா பரிசாராது. கணவன்
மற்றும் புருஷ லிட்டால் ஏற்பட்ட மன
அழுத்தமே உன்னை ஸபத்தியமாக மாற்றியது
வேதனையின் உச்சகட்டம். உன்னைக்
குறைப்படுத்த ஆண்டவனிடம் வேண்டிக்
கொண்டு ஏழாவது முறையாக உன்னைக்
காண வந்த போது எப்படியோ நீ தப்பி ஓடி
விட்டதாக தன்னினை விளக்கம்
கொடுத்தார்கள் என்கே போனாய், என்ன
ஆளாய் என்று இதுவரை தகவல் இல்லை.
எட்டு ஆண்டுகளுக்கு முன் காணாமல்
போனாய்.

ஆனால் உன்னைச் சிதைத்த உன்
கணவனோ இரண்டாவது மனைவியோடு
உற்சாக உலா வருகிறான். அவளாவது
நிம்மதியாக இருக்கிறாளா அல்லது அவள்
ஸைக்கோஸை ஜீரணிக்க பழகிக்
கொண்டாளா என்பது விளங்கவில்லை.

இன்று நீ இருக்கும் இடம் பற்றி
இம்மியளவு தகவல் தெரிந்தால் கூடப்
போதும். உன்னை உயிர் உள்ளவரை அருகில்
வைத்துத் தோழமைக்குத் தோள்
கொடுப்பேன். எங்கே இருக்கிறாய் என்
தோழியே?

- சூ.சி. கோமதி, மேட்டூர் அணை - 4.

வீரே
கரையின்
தே
வாழ்ந்தோமே!



புருகம் நெருப்பும்

பகத்தில் பக்கத்தில் அல்ல;
ஒரே பொதிகுன்! சேர்ந்து
கிடந்தது சிறிது நேரமா?
எண்ணி இரண்டு ஆண்டுகள்!
கிஞ்சித்தும் சாதாரம்
இல்லைபென்றால்,
கேட்பவர்கள் நம்புவார்களா?
நெஞ்சத்தில் கலிமிகும்
இல்லாமல் - நினைப்பில்

தூய்மை நிலைகொண்டு விட்டால், ஒரே
கூரையின் கீழ் ஓர் ஆணும் பெண்ணும்
நிம்மதியாகச் சுவைத்து எழ முடியும்
என்று சொன்னால், 'இத்தக்
கவிகாலத்திலா?' என்று கேட்டு வாய்
பிளப்பவர்களே அதிகம். என் இனிய
தோழியே! இத்தகைய அக்கினிப்
பரிட்சையில் விபரீதம் ஏதும்
விளையாமல்,

வென்று வெளியே
வந்த நம்
இருவருக்கும்
மட்டும் அல்லவா
உன்னை தெரியும்?
சத்திய
சோதனைவகை
தாம் மேற்கொண்ட
அத்தப் புனிதமான
பொழுதுகளை
இன்று நாளாக
மனத்திற்குள் மறு
ஒளிபரப்பு நடத்தி
மகிழ்ந்து நெகிழ்த்து
பொகிறேனே தவிர,
மற்றவர்களிடம்
பலிர்ந்து கொள்ள
வேண்டும்,
அவர்களை நம்ப
வைத்து
நற்சான்றிதழ் பெற
வேண்டும் என்ற
ஆசை எனக்கு
அறவே இல்லை.
தமிழ்நாட்டை
விட்டுப்

பல்லாவிடம்
கற்களுக்கு அப்பால் - கௌகாத்திக்கும்
ஸெஞ்சாரம் தள்ளி, ஒரு
மனவையடிவாரத்திலிருந்து சிறு தலரின்
நிலோதயா பள்ளியில் நீ பணி ஏற்க
வந்தாயே! அந்த நண்பகல் பொழுது
உனக்கு ஞாபகம் இருக்கிறதா? மனம்
நிறையப் பயத்தையும் மடி திரம்பத்
தயக்கத்தையும் சுமந்து வந்த நீ அங்கே
தமிழ்நாட்டவனாகிய என்னைத்
தற்செயலாகச் சந்தித்த போது, உன்

வதனத்தில் படர்ந்த அந்த நம்பிக்கையின்
மந்தகாசம் இன்னும் என் மனத்தை
விட்டு அகலவில்லையாமா?

படித்துப் படம் பெற்று பல
ஆண்டுகள் காத்திருந்தும் பிறந்த
மனையில் வேலை கிடைக்கவில்லை;
விட்டிலோ வறுமைப் பிடி; அப்பா
இறந்த பின்பு அம்மாவைக்

கண்டுக்கொள்கி,
குடிசைகளைக்
காரியேற்றும்
உடனடியில்
நோய்வளையும்
பொருட்படுத்தாமல்
பணிக்கு வந்திருந்த
உள துணிச்சலையும்,
எனதையும்
எதிர்கொள்ள
ஆயத்தமாயிருந்த
உன் இட
சங்கல்பத்தையும்
நினைத்து நினைத்து
நிகைத்துப் போய்
விட்டேன்

உலகப்
கிரிவாடிகள் குதித்த
அச்சம் - மொழி
புரியா மக்களிடம்
நெருங்கிடச் சங்கடம்
- வேலைஸ் ஹாஸ்டல்
பொன்ற
மசதியில்லாத
பெருராட்சி, இதுயாதி
குற்றினங்களை வேறு
வழியின்றி உளனை
எனது தளரிக் குடியில்

குடியேற வைத்திருக்க வேண்டும்.
தனிவாக வாழும் பிரமமச்சாரியான ஓர்
அத்திய ஆடவனின் குடியில்
புவதியாகிய நீ மனமொப்பி வாழத்
துணிந்தாயென்றால், என் மீது
உனக்கேற்பட்ட அசாத்தியமான புதித
நம்பிக்கையேதான் எனது இனிய
'தோழியே! உனது நம்பிக்கைக்குக் குத்தகம்
'தேராமல் அந்த இரண்டு வருடமும்
என்னை வழி நடத்திய ஆண்டவனுக்கு



அடிக்கடி நன்றி கூறித்
துத்க்கிறது என் மனம்.

குளிப்பது, உடை
மாற்றுவது போன்ற அன்றாட
நிகழ்வுகளுக்கு நாம் செய்து
கொண்ட ஏற்பாடுகள் -
அதற்காக ஒருவருக்கொருவர்
விட்டுக் கொடுத்து வெளியே
நின்றிருந்த நேரங்கள் - இன்று
நினைத்தாலும் நெஞ்சு
நெகிழ்ந்து விடுகிறது. ஒரு
நாளாவது அதில் சிறிய
தவறோ, விரும்பத்தகாத
விரகமோ நிகழாதது நம்
சங்கல்பத்திற்குச் சத்தியம்
கொடுத்த
ஒத்துழைப்புத்தானோ?

அருகில் வாழ்ந்த
அந்நியர்கள் நம்மைத்
தப்பதிகள் என்றே இருதி
வரை நம்பினார்கள் உடல்
பளியொற்றியவர்கள் உன்மை
தெரிந்து, நம்மிடையே காதல்
கூடி, கல்யாணமாக பலர்
மனநார் வாழ்த்தியதை நாம்
இருவரும் அறிவோம்
ஆயினும் நம் பிணைப்பு
தோழ்மையாகத் தொடர்த்ததே
தவிர கண்டி வரை காதலாக
முதிர்வில்லையே.. நடபின்
புனிதம்தான் என்மே..!

நானே முயன்று உன்
சொந்த மாலட்டத்திற்கு
மாறுதல் பெற்றுத் தந்தேன்.
பின்னால் உன்விடமிருந்து
ஒரே மட வகன் துயல்களின்
கிருமண அழைப்புகள்
வந்தன. இப்போதெல்லாம்
நான் வளரவும் கடிதங்கள்
எனக்கே திரும்புகின்றனவே!
இல்லறம் ஏற்று
இடம்பெயர்ந்து போய்
விட்டாயா? எங்கே
இருக்கிறாய் என் தோழி?

- குரு. சீலிவாசன்.
மேம்பட்டி.

என் இளிய
சிதேவிதேயே!
எங்கே
இருக்கிறாய் த்
எங்கிருப்பீளும்,
உன்
உறுதிபுடனும்
நெஞ்சில்
தயக்கமேட்டும்,
எதிர்காலத்தைக்
கவனம் உனக்கு
வரமுகம்
இன்றவண்ணப்
பிராந்தத்திக்கு
கொண்டு இக்
கடிதத்தைத்
தொடங்குகிறேன்
உத்த

புகழாண்டுகு
(2000) ஒருசில
தினங்களுக்கு
முன்னால்தான்,
எனக்கு உன்னைப்
பற்றித்
தெரியவந்தது.
அன்று முதல்
எப்படியும்
ஒருநாளில்
ஒருமுறையேனும்
உன்னைப் பற்றி
திரைகாமிருந்த
தில்லை
தினந்ததவுடன்
உன் தன்னுடைய
மனமுகி
பிராந்தத்திக்கு
தவிர்ப்புவுமில்லை.
இதனைக்கும்
உனக்கு என்னைத் தெரிய சாததிலமேயில்லை.

தீ எனக்கு அறிமுகமானது, போன வருடம்
டிசம்பர் மாதத்தின் கடைசி வாரத்தில்,
தேவானத்திலிருந்து புதுடிவிலி வரும் விமானம்
உத்தப்பட்டு, அது கைகருக்கும் கடைகாருக்கும்
அலைகழிக்கப்பட்ட அதை அரை
மேனையில்லாதான். தீ எனக்கு அறிமுகமானாய்,
சிதேவிதேயே. உன் கணவன் பெயர் 'ரூபன்
கதவால்' என அறிவிக்கப்பட்டு, அந்தச்



சகோதரன். 'அது' வாக்கப்பட்டு
தீவிரவாதிகளால் விமானத்திலிருந்து
வெளியே தூக்கிப் போடப்பட்ட அந்தக்
காட்சியை ம.வி. திரையில் கண்ட
மேனாவில் தீ என் மனத்தில் அப்பிக்
கொண்டாய். ஐயோ என் உள்ளம்
பதறியது. நதறியது. உள்கு ஆறுதல் கூற
வழி தெரியவில்லை. உண்ணாமேனாவும்
இரக்கப்பட்டு விடுவித்து உன்
உறுவினரிடம் சோப்பிசை மாட்டார்களா
என் எதிர்பார்த்தேன் வாயவிட்டு
அழக்கட முடியாத உன் நினைவு என்னை
என்னவோ செய்தது. மனதுக்குள்ளே
உன்னை சிந்திப்பதாக வரித்து
மானசிகமாக ஆறுதல் சொன்னேன். தம்

என்ன காரணமோ தெரியவில்லை.

ஆனால், அன்று என்னுள் மிகப்
பெரிய மாற்றம். அன்று வரை
எனக்காய், என்னைக் கற்றியவர்களை
மட்டுமே என்னைய் பழகியிருந்த என்
மனம் விரிவடைந்தது விரிவடைந்த
அந்த வினாபுகன் இப்போதும்
ரூபகத்திலிருக்கின்றன. உன் நினைவு
பற்றி போசிக்கையில், வாழ்க்கையில்
போக்கு பிடிபட்டது. என் சில்லறைப்
பிரசனைகளைப் பற்றியே சித்திக்கும்
சிறுபின்னைத்தனத்தை விட்டொழிந்து
முடிவெடுத்தேன்.

அன்று முதல் எல்லோருக்குமாய்
பிரார்த்தனை செய்யத்

தொடங்கினேன்.

இப்போதெல்லாம்

கஷ்டப்படுபவர்களைக்

உண்டாயோ சொதிகள் வழியே
அதிக தோததாயோ.

"அலர்களுக்குத் தேவையான பண
ததரிபத்தையும் ஆறுதலையும்
கொடு தெய்வமே" என் என்னாம்
தானாகவே தோன்றுகிறது. என்
தேவையானதாக இறைவனை
வேண்டுவதில்லை. "அவனுக்குத்
தெரியாதா தமக்கு எது
வேண்டும். எப்போது
வேண்டுமென்று; அப்போது
அதை தமக்குத் தருவான்" என்ற
தெளிவும் வந்திருக்கிறது.

முக்கியபாதி தோழியே!

உனக்கெற்பட்ட துன்பம்

சொல்லொணாததுதான். ஏனோ

இப் பிறப்பில் இப்படி ஒரு அந்நம்

தோ இறைவன் எழுதி

வைத்திருக்கிறான். மீண்டு வெளியே

வந்து புது உவமை தோகிப் பாவனிக்

தீ சிரமப்படலாம். ஆனால் கலங்காதே

என்னைப் போல் உனக்காக

எத்தனையோ சிந்திதிகம், சகோதரியன்

பிரார்த்தித்துக் கொண்டிருக்கிறார்கள்.

பிரார்த்தனைகள் என்றும்

வினாவதில்லை. ஆகவே உள்ள உறுதி

கொன்' என் இனிய சிந்திதியே,

எங்கிருந்தாலும் தீ தலமுடன் வாழ்க!

தட்டிடம்.

- ஸ்வித்கா,

சுரோடு - 1.



என்னை அலைகள் பாவனிக் வயல்
சக்திலாயத்தனை என் எங்கோ படித்தது
நினைவுக்கு வர அந்த வழியிலும்
உனக்காக மற்றும்
உன்னுடனிருந்தவர்களுக்காய்
பிரார்த்தனையும் ஆறுதலையும்
அனுப்பினேன்.

எதனைவையோ கொடு திகழவுகள்.
உன்னம் உருக்கும் சோகங்கள் தித்தம்
படித்தும், பார்த்தும், கேட்டும் பழகிப்
போனாலும் ஏனோ தீ மட்டும் என்
உள்ளத்தில் ஒட்டிக் கொண்டாய்- தீயம்
என்னைப் போல் புதிதாய் மனமானவன்
என்பதாலோ, என் காவியீர்த்தம்
சிந்திதியை உருவத்தில் ஒத்திருந்ததாலோ

சென்னை நகரில் உள்ள புகழ்பெற்ற...



FIBROFLEX

Rubberised COIL MATTRESSES, PILLOWS & CURTAINS

Distributors :

SRI RAGHAVAN ENTERPRISES

9/3, West Cati Road, Royapettah, Chennai-600 014.

Phone : (044) 859 2257, 852 1923.

e-mail : fibrofex@vsnl.com Visit us at : www.fibrofex.com

என் உறவினர் பெண் வந்திருந்தான் பல விஷயங்களைச் சுவாரஸ்யமாகப் பேசிக் கொண்டிருந்தான்.

அப்போது மற்றொரு உறவினர் தற்செயலாக வந்தார். நான் பெண், பின்னை இரண்டு பேருமே வெளிநாட்டிலிருப்பதில், அவருக்கு ரொம்பவும் பெருமை வகுடத்தில் நான்கு தடவைவரவது அங்கு சென்று விட்டு வருவார். இந்தப் பெண்ணும் ஒரே ஒருமுறை சென்றிருக்கிறாள். பின்னை அவளிடமிருந்து கிண்டலாக, "இந்தத் தடவை உன்னை யாரும் 'ஸ்பான்ஸர்' பஸ்ஸைவெய்யா" என்று கேட்டார். அல்லவதுதான் உன்னை உன்னை சட்டென்று வேறு நினைவிய திரும்பியது முதல் பெண் உடனே, என்! வினா, கான் கார்ட், ஜி.ஆர்.டி மதிப்பெண்கள் போன்ற அம்சங்களைப் பாரிக் கேள்வாக எடுத்துச் சொன்னான்.

ஒருமுறை

முத்த பின்னைபின் 'தயவில்' எட்டிப் பார்த்து விட்டு வந்தவருக்கு என்ன தெரிந்திருக்கப் போகிறது' என்று இவர் என்னவிதிகுத்திரோ என்னவோ! அவர் முகம் மாறுதல் அடைந்ததைக் கண்டேன்

முதலைய பெண்ணின் கெட்டிக்காரத்தைய எணக்கு நன்றாகத் தெரியும், என்னதும், வெளிநாட்டிலுள்ள முக்கிய இடம் உன். பயணத்தின் பல்வேறு நுணுக்கங்களைக் கூடத் தெரிந்து வைத்திருக்கிறாளே என்று மனைவிக்கு மகா ஆச்சரியம்

எல்லாதும் விடைபெற்றதான பிறகு, நான் விவரம் வெளிப்படவே சொன்னான்.

"என்ன! கொஞ்சம் சிரத்தையும், கிரகிக்கும் சகதியும் இருந்தால் போதும்" என்பதேன்

இளவக நீங்க ஒக்கா அளக வழகாக

இரக்கிரக!... இரக்கிரக!!



எடுத்துச் சொல்லக்கூடிய சாமர்த்தியம் கொடுக்குத்தான் வரும்." என்றான மனைவி.

நாளுக்கு நாறு உண்மை எந்த விஷயமானாலும், எந்தச் சூழ்நிலையிலும், எட்டிவிட விரைந்தாணிகளிடம் வெளியில் சந்திக்கிற இடத்தில் கவையாகப் பேசுவிட்டு ஒரு தனிக் கவை அது சில பேருக்குத்தான் வரும்

தன்றாக ஞாபகமிருக்கிறது. திருமணமான பிறகு மனைவி கிராமத்திலிருந்து வந்தவன், அப்போது வங்கியில் காஷியராக இருந்தேன் (கிளார்க்களான என்றாலும், 'கற்று வரினர்'வில் காஷியராக வேலை செய்வும் வாய்ப்பு கிடைத்தது) கோபால புரத்தில் இளைய மாமியார் வீட்டுக்குப் போயிருந்தோம். என் உத்தியோகம் பற்றி விசாரித்த

சித்தி.

"காஷியரா' துயோ- இங்கே பாஷிலே போன மர்சம் திறைவ ஷாட்டேது வத்தது போலீஸ் வீச்சாணை நடக்கிறது" என்றான் என் மணவியை உடனே பதி பிடித்துக் கொண்டது. வங்கிக் குப் புறப்படுகிற போதெல்லாம், "ஜாக்ரெஸ்த் ஜாக்ரெஸ்த்" என்று எச்சரிக்கை செய்து கொண்டிருப்ப

பார்க்க தேர்ந்தது.

"பார்த்துப் போங்க.

இந்த 'காஷியர்' பிறறு கூட ஒரு ஆக்ஸிடென்ஸ்-ஆசை" என்றான்

அவருக்கு. திசையமாக

அளதரியப்படுத்தி தளர்த்துவது

பிராக்ஷமாக இருக்காது ஆனால்

எவ்விதம் பேசுகிற

தென்று தெரிய

வில்லை அவ்வளவு

பாஸ் இவ்வளவு இவா

பாஸ் மணவியும்" என்று

பேசுகிறோம் என்று தெரி

பாது பேசுகிறார்கள்" என்று

சாப்பிள் வாசக பாஷியில்

சொல்லிக் கொண்டேன்

இதுபோன்று பேசுவது

கூடப் பரவாமல்லைல் அவர

வா இவ்வளவு என்று விட்டு

விட்டலாம் ஆனால் வேண்டு

மென்றே பிறரைப் புண்

படுத்தும தோக்கத்துடன்,

குறுக்குக் கேள்வி கேட்டு

தோக அடிப்பதில் சிலர்

மல்லவர்கள்.

ஒரு சம்பாஷணையில்

சங்களைக் கண்ணீர் விடு

மனவுக்குச் செய்து விட

டன் ஒரு பெண்.

ஒரு குழிப்பிட்ட 'சத

தர்ப்பதத்தில்' எப்படித் துமி

முடித்து விட்டு. வெளி

கூட்டு படிப்படி படிக்க

முயற்சிகள் எடுத்துக்

கொண்டிருந்தான். மனை

வியுடன் பேசுகையில், "ஏன்

இப்படி கம்மா சாப்

பிட்டு சாப்பிட்டு உட

கார்த்திருக்கிறான்? என்

பாஸ் இவளை விட ஒரு

வயசு மனைவன்" படிக்கிற

போதே, பெ ஸ்ட எழுதி அமெரிக்கா போய்

விட்டான்" திவா அடவ்வை பண்ணுறாம்"

என்று இருபமித இருப்பி மனைவியிடம்

சொல்லான்

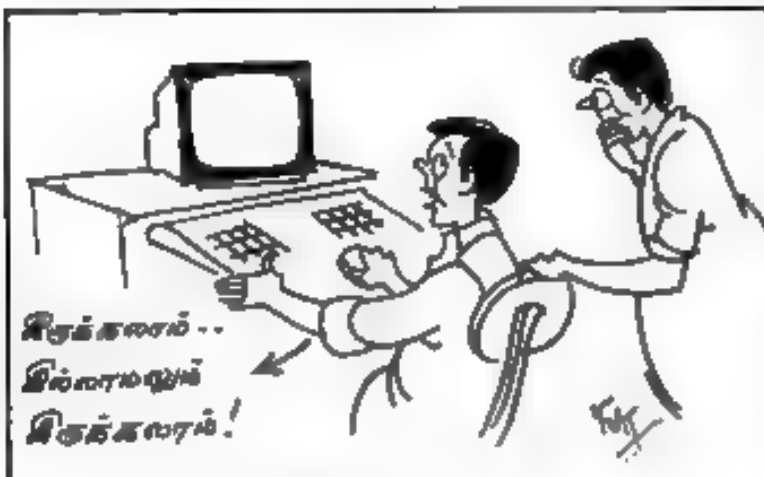
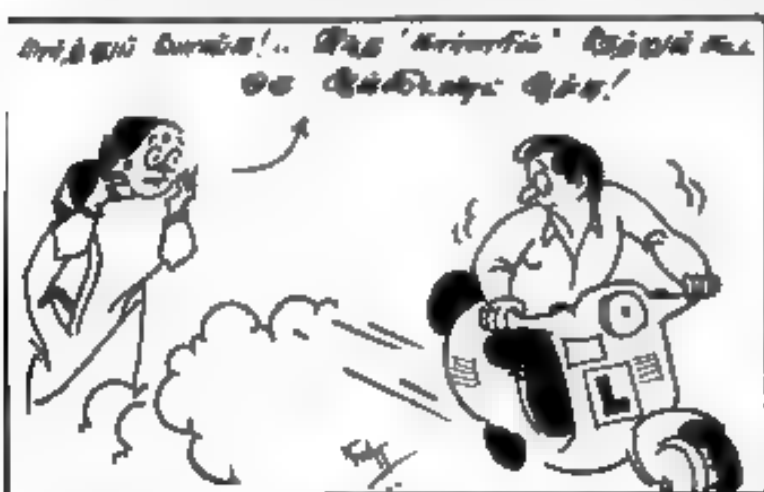
"வயசாகிறது, துமி முடிச்சாச்சு;

அவனுக்கே தெரியாதா"

"தெரிஞ்சாலும் நீயும்.... ம் (என்

பெயர்தான்) எடுத்துச் சொல்லுறும்," என்று

"உபதேசங்களை" அளனி விதி விட்டான்



பாஸ் 'மொதாமுல்லாந்த அதைக் காலத்திலு' வங்கிக் கிளை விடப் 'சிட்டத்திலு இயங்கிக் கொண்டிருந்தது பிற்பகல் சாப்பிட்டு விட்டுக்கு வரும் போது, ஒரு தடவை வீச்சாரிப்பான் 'பணம் சரியாக இருக்கிறோ இவ்வளவோ"

சில மாதுங்களை, புது ஸ்கூட்டா வாங்கி 'ஏம்' பலகை போட்டு ஓட்டிக் கொண்டு இருந்தபோது, இதே சித்தியைச் சாணையில்

நீங்கள் நன்
உங்கள் மு
பலகத்தரத்திற்கு இ

கிளாசிக்

சென்னையின் மிக

இடம்

சென்னை அடைவார் பழைய மகாபலிபுரம் சாலையில்
சோழிங்கத்தூர் என்னும் புறநகர்பகுதியில் பசுமையான
இயற்கை சூழலில் அமைந்து வளர்ந்து வரும்
மாபெரும் குடியிருப்பு. புதிய 4 வழி 'IT
HIGHWAY' யும் முடிவும் தருவாயில் உள்ளது.

வசதிகள்

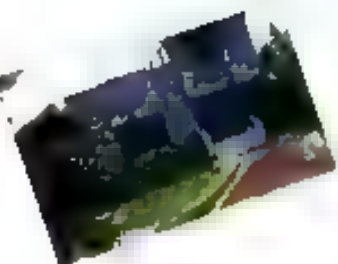
அகலமான சாலைகள், தண்ணீர், மின்சாரம்,
தொலைபேசி, கேபிள் டிவி, சாலை
விளக்குகள், நிழல் தரும் மரங்கள்,
கற்றிலும் மதிரைவர், மற்றும் வழிபாட்டு
மையமும் உள்ளன.

கற்றுச் சூழல்

பள்ளிகள், கல்லூரிகள்,
மருத்துவமனைகள், வங்கிகள், வணிகத்
தளங்கள், தொழில் நுட்ப நிறுவனங்கள்
சென்னைக்கு அருகில் அந் விகாரையாக
வளர்ந்து வரும் புறநகர்பகுதி.

பொழுதுபோக தளங்கள்

கமார் 5 ஏக்கர் பரப்பளவில் 50,000 சதுர
அடியில் கட்டப்பட்டு இயங்கி வரும்
கிளப்பில் இவ்வச அக்கத்தினராகலாம்.
தீச்சல் குளம், அழகு மையம், உதற் பவீர்தி
மையம், விவையாட்டு அரங்கம், தியேட்டர்,
உணவகம், பெர்மிட் ரூம், விருத்தினர் அறைகள்
மற்றும் பல வசதிகள் உள்ளன.



சென்னைப் பெருநகர் வளர்ச்சித்
திட்டத்தின் (CMDA) அங்கமாகப்
பெற்ற வீட்டு மனைகள். 800 சதுர
அடிகள் முதல் வீடுகளைக் கொண்டு

சென்னைப் பெருநகர் வளர்ச்சித்
திட்டத்தின் (CMDA) அங்கமாகப்
பெற்ற வீட்டு மனைகள். 800 சதுர
அடிகள் முதல் வீடுகளைக் கொண்டு

றாக வாழ
கலீடு வளர
னயானதோர் இயம்

நீட்டரிட்

சிறந்த குடியிருப்பு

முதலிட்டிச் சிறப்பம்சம்

கடந்த நான்கு வருடங்களில் சென்னை சோழிங்கநல்லூர்
மட்டுமே மிக பிரம்மாண்டமாக வளர்ந்து வருகிறது.
இதன் வளர்ச்சியும் மற்றும் எங்களது உலகத்தரம்
வாய்ந்த குடியிருப்பும் உங்கள் முதலிட்டியும்
வாழ்க்கைதரத்தையும் நிச்சயம் வளர்க்கும்.

எதிர்காலம்

சிப்காட்டில் 1000 ஏக்கர் தகவல் தொழில்நுட்ப
மையம் மற்றும் TCS, Polaris, Wipro,
Infosys மற்றும் பல நிறுவனங்கள் இங்கு
வருவது உங்கள் முதலிட்டிச் எதிர்கால
வளர்ச்சிக்கு உத்தரவாதம்.

இந்த விளம்பரத்தில் பார்க்கும் படம்
மற்றும் விவரங்களை நேரில் காண
இன்றே தொடர்பு கொள்ளவும்.



Clasic Farms (Chennai) Ltd.

New No.7, Second Trust Link Street, Minnalveli,
Chennai 600 028. India Tel: 4616456, 4614999, 4614997
Cell: 9841097963, 97964. Tele-fax 4616694
website: www.clasic.com & clasic.co.in
Email: clasic@vsnl.com

நாய்கள் வயதில் இளைப்பாறக்கூடிய திருப்பி ஏதும் கேட்க மாட்டோம் என்கிற இடமான எண்ணம் அக்காரவை அல்லிதம் பேச வைத்திருக்கக்கூடும்.

மண்ணி இந்தப் பேச்சை எண்ணி ரொம் பவும் வருத்தப்பட்டாலும், எப்படித் தைக்கக் கண்டுக்கொள்ளவே இல்லை என்பது ஓர் ஆறுதலான சமாசாரம். இதே பாணியில் - துறவிக் துறவிக் கேட்கிற ஆட்கள் இருக்கிறார்கள். ஒரு வீட்டில் எந்தப் பிரச்சனை இருக்கிறதோ அதைக் குடைத்து கேட்க வேண்டியது!

வயது ஆவ பிறகுமே திருமணமாகாத பிள்ளை இருக்கிறானா? அவனைப் பற்றிக் குறிப்பாக்க கேட்பது... குடும்பமொன்றில் மறைமுக ஏற்பாடு, பெண்ணுயிர் பிரிவாளும் நாயித்து வாழ் திறாக்களா? வீடு, கேள்விக் கேள்விகளை! பொது நிறுவனத்தில் உறவுக்கார ஆபீசர் ஊழலில் சிக்கி இருக்கிறானா? ஆட, வெறும வாய்க்கு அவல்!

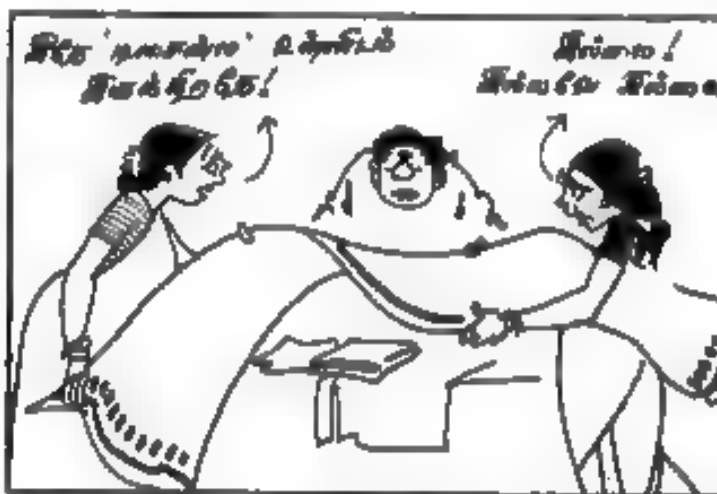
சரி, இவ்விதம் புண்படுகிற மாதிரி கேட்கிறவர்கள், உதவி செய்வார்களா என்பதாய் அது இருக்காது. ஏதாவது பிள்ளைக்குப் பெண் ஊழலில் சிக்கிக் கொண்டு வருக்குத் தீர்வு! ஊழலும இடையாது.

".....பெண் தனியே இருக்க தானே? இப்போது கல்யாணம் செய்து கொள்ளப் போகிறானா?மே?" ".....அவனோட மேல் சி.பி.ரு. வளரக்கும் போய் விட்டதா?மே?"

என் நெருங்கிய உறவினர் அமெரிக்காவிலிருந்து வந்து இருந்தார். ஓர் அமசம் அவரிடம் எனக்கு ரொம்பப் பிடித்திருந்தது. மேலே சொன்ன மாதிரியான கேள்விகளை புண்படுத்தும் தோக்கிலிந்தி உண்மையான அக்கறைபுடைய. ஏதாவது உதவி செய்யலாமென்கிற எண்ணத்துடன் - விசாரித்தால் கூட அவர் 'சியாக்ஷன்' வெறும் தோள் குறுக்கஸ்தான். முகத்தில் எந்தச் சவனமும் இல்லாமல், எவக்குத் தெரியாது என்ற மழுப்பலான பதில்தான் வரும். 'மழுப்பல்' என்று சொல்லி விட முடியாது. பிறகு சிக்கலான குடும்ப விஷயங்களில் மூக்கை நுழைக்காமலிருக்கும் நல்ல மனப்பான்மை மையத்தான் காட்டுகிறது. இந்தநகை

இவையு உறவினர்களிடையே நிச்சயம் மனக் கசப்போ - உரசலோ - வளர விடாது உதவும்.

இந்தச் சந்தர்ப்பத்தில் ஒரு விஷயம் குறிப்பிடத் தோன்றுகிறது. இதப்போன்ற மன உரசல், அபிப்பிராய பேதம் ஏதாவது வந்தால் கூட, ஒரு 'பொது அளவுமோல்' பெண்களிடம் மறக்க (மறக்க) உதவுகிறது; பேதங்களை கொஞ்சமாவது சமணப்படுத்தி விடுகிறது. அளவு - நகை, புடவை விலையுக் கந்தான்! (சில சமயம் வீட்டு சாதனக் கந்தான்) உறவினர்களிடம், விருந்தாளிகளிடம் அன்னையலில் வாய்க்கு புடவையைக் காண்பித்தால், "அப்போ இதே மாதிரி 'புது' வைக்கிறதந்தான் ஏன் தாத்தையார்



பெண்ணுக்குத் தேடிச் கொண்டிருந்தேன்! எங்கே வாங்கினாய்?" "இந்தாளே உன்மால் போட... கண்டலில் இரண்டாவது பன்னாட்..." 'ஆட' இந்த மோஸ்தர் நகை ரொம்பப் புதுசா இருக்கிறதே" - இவ்விதமான விவரணைகள், பரிமாறுங்கள், அற்பமான விஷயத்தில் நிலி வரும் வேற்றுமைகள் தீர்த்துப் போகச் செய்து விடுகின்றன. (ஆனால் 'உடை' விஷயத்தில் மரியாதைப் பேசுவதைக் கேட்புக்குத் திறாக்கினோர்?)

இந்த மீள் பாயின்ஸைச் சொல்லுகிற குட்டிலேயே, வேறொரு விரும்பத்தகாத அமசதனைக் குறிப்பிட்டே ஆக வேண்டும்! அதுதான் 'சாதிக்கிற' - தான் சொல்வதுதான் சரி - என்று நினைவிறுத்துகிற மனப்பான்மை புடவைக் கண்டலில் ஒரு பெண் புடவை

தேர்வு செய்கிறான். உறவினர் ஒருத்தி, "இதே போல் உன்சரிடம் இருக்கிறதே!" என்று அபிப்பிராயப்படுகிறாள். "இல்லை! இல்லவே இல்லை!" என்று விடாப்பிடியாகச் சொல்லி வாய்க்கிடம் விடுகிறாள். உறவினருக்கு வீரூப்ப மில்லை. மெளனம் நிலவுகிறது. பெண் என்ன செய்கிறாள்? வீட்டுக்கு வந்ததும் வராததுமாக, பீரோனாவை நிறுத்து, புடவை யொன்றைக் காண்பித்து, "பார்த்தீர்களா? இது வேற கலர்... மெதுத்தா."

அவ்வளவு சிக்கிரம் உறவுக்காரப் பெண் ஒப்புக் கொள்ளுவாளா? "ராத்நிரி சரியாகத் தெரியாது. காளையிலே பார்க்கலாம்!" காளையிலே மறுபடியும் வேகாவ உரசல்.

என் பிள்ளையின் தெருவகிய நிக்ரெகிதான். இந்தனைய துணைக்களைச் சமளிக்கக் கற்று வைத்திருக்கிறான். கம்பியூட்டரில் முனைக றும் புதிது புதிதான மொழிகள், மாறுதல்கள். வேலை வாய்ப்பு இவைகளைப் பற்றி அவ்வப்போது வீட்டில் வாக்குவாதம் எழும். அந்தப் பையன் இக்கட்டான வேளையில், "இருக்கலாம்" என்று சொல்லி விடுவான். வாஸ்தவமாகவே, அந்த ஒற்றைச் சொல்லாவ "இருக்கலாம்"க்கு நல்ல சக்தி இருக்கிறதென்று எனக்குத் தோன்றியது. வாக்குவாதம் அளவளவியமாய் மேலே வளருவதில்லையே?

உளரயாடலில் வேறு ஒரு முக்கியமான விஷயமும் இருக்கிறது. வெகுநாள் பழகின தோஷத்தாலோ, அந்ததலத்தாலோ, பண்பலத்தாலோ சிவச் உரிமையுடன் சிந்திவ வார்க்குதல்கள் - ஏன் விரும்பத்தகாத சொற் றோடனரக் கூடப் பயன்படுத்துவார்களா. அதனால் நாளும் அவ்விதம் சொன்னால

சிவ சமயம் எதிர்கொண்டு வரும் கண்ண களுக்காத தயாராக வேண்டும்.

ரொம்ப வருடத்துக்கு முன்பு எங்கள் வீட்டுக்கு வந்த நமக்கை, 'கல்கிளின்' வறபுறுத்தவினாள். இரண்டாவது முறை சாப்பிட்டாள். அப்போது நான் ஏழீதா உற்சாகத்தில்,

"இப்படிச் சாப்பிடுவதால்தான் உன் உடம்பு குண்டாகிக் கொள்வீட் போகிறது!" என்று 'கமெண்ட்' அடித்ததும், கர்ரென்று கலின் என்னைக் கோபப் பாரவவ பாரத்ததும் இன்னமும் ஞாபகத்திலிருக்கிறது.

அளவையில் நிறைய பேர் சேர்ந்து ஒரு பயணம் போனோம். நண்பரும், அவர் மனைவியும் வெவ்வேறு வண்டியில் பயணம் செய்தார்கள்; நண்பரின் மனைவிக்குக் குறுக்கவினாள் வாத்தி வந்து விட்டது. நிரும்பிப் போகும் போது, ஆட்கள் மாறித் தம்பதிகள் ஒரே காரில் ஏறிவார்களா. இப்போது நண்பரின் மனைவிக்கு ஏதும் ஆகாததைச் சற்று கேலியாக,

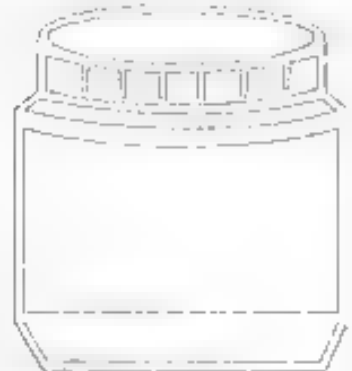
"மாமா பக்கத்தில உட்காராத்வுடன் மாமிக்கு உடம்பு சரியாகி விட்டது!" என்றாள் ஒருத்தி. சுவ முள்ளிணையில்.

நண்பரின் முகம் மாறுதல அடைந்ததைப் பார்த்த உடனேயே கேலி செய்தவன், "தமாஷுக்குச் சொன்னேன்! சீரியமாக எடுத்துக் கொள்ளாதீர்கள்!" என்றான். அந்த 'உடம்பு மன்னிப்பு'க்கு நல்ல பலன் இருந்தது; மனத்தளவில் வருந்தி உதட்டினாய் 'ஸாரி' சொன்னால் நிச்சயம் பலவிருக்கும்.

— உயகுந்தா

பாக்கெட்டுகளில் வரும் மகாவல் பொருட் களை வாங்கி பாட்டிலில் கொட்டி வைத்த பின்னர் மூதன் அட்டைப் பேட்டியில் பிசினட் ஆகியிருக்கும் காவாவிதிராகும் மாதம், வருடம் ஆகிய குறியீடுகளை கத்தீத்து பாட்டில் மேலேயே செனோ டேப்பாக் ஒட்டி வைத்தால் காவாவிதிராகும் மாதத்திற்கு முன்னே உபயோகப்படுத்தி விடலாம்.

- மார்சா ஜார்ஜ்



ஆங்கில அருட்திலை மூன்றாவது மாதம் எவ்வாறு
 ஆனாஸ்பாட்டலாகத்தோ அங்கிலியில் துராமதான்
 எல்லாம் "பாட்டி-என்" என்கிற பாத்திரத்தோடு
 படுத்துகிற பாத்திரம் பாட்டி-என் எழுத்து
 மானவர்களை விட அவர்களின்
 பெற்றோர். அதிலும் குறிப்பாக
 தாய்மாரைக் குறிப்பிடும் பாட்டி-என் ஒரு
 மாதத்திற்கு பூவடிந்ததை மனமில்லாத
 குழந்தை. இரத்தக் கொதிப்பு
 இதெல்லாம் அதிகப்படியாகி விடும்.
 இங்கு சில தாய்மார்களின் அனுபவம்
 களைக் கொட்டப்போகும்.

வசந்தி தங்கமன் / 12ஆம் வகுப்பு
 பழக்கம் கொண்டவர் தாய்

"என் பெண் பத்திரம் வகுப்பு படிக்கும்
 வரை பம்பாயில் இருந்தோம். முழுக்க முழுக்க
 மராட்டி மொழியைப் பயிலுவதால் வகுப்பில்
 செல்லையில் சேர்த்துவிட்டார்கள். பின்பு
 விடுவாப்பொழி விடுதியில் 48 இத்தனை மாதத்தின்
 இந்த வகுப்பு பள்ளிக்குப் பட்டி வசந்தி சேர்ந்த
 கள். பள்ளியில் இங்கிலாந்த மொழியை வளர
 படிக்கப்படுவதில் உற்சாகமாக இருக்கிறார்கள். தாய்
 அங்கு என் கள்களைப் கொடுத்திருக்கிறார்கள். படிப்பதில்
 ஹிட் வைத்திருக்கிறது.

எல்லாவுக்கும் எல்லாம் படித்ததால் இங்கு
 வசந்தி மனம் முழுக்க கவனம் இவ்வாறு மனம்
 வளர படிப்பதில் திருப்திதான். கொடுத்திருக்கிற
 இருக்கிறது என்று சொல்லும் சிவசக்தியை
 பதிவிடுவது எல்லாவற்றையும் விட இதன் பெருமை
 திருக்கிற படிப்பதில் இவ்வாறு இங்கு
 திருத்திவிடுவது மனம் படிப்பதில் மனம் இங்கு
 தாய் கொடுத்திருக்கிற ஆவனமில்லாதது தாய்
 பதிவிடுவது அவர்கள் படிக்க பயனுமாக இருக்கிறது
 வசந்தி மனம் அவ்வாறு படிப்பது கொடுத்திருக்கிறது
 பின்பு பதிவிடுவது எல்லாவற்றையும் முடிவிட
 வசந்தி கள் விழித்த. அவர்களுக்குக் கவனம்
 கொடுக்கிறார்கள்.

பாட்டி-என் கொடுத்திருக்கிற பாட்டி-என் படிப்பதில்
 படிப்பது விடுகிறது. படிப்பதில் கள் விழித்த இருக்கிறார்கள்
 கரும் கொடுத்திருக்கிறார்கள். இவ்வாறு படிப்பதில்
 ஆவனமில்லாதது படிப்பதில் திருத்திவிடுவது கவனம்
 கள் கொடுத்திருக்கிறது. படிப்பதில் பாட்டி-என்
 படிப்பதில் கொடுத்திருக்கிறது. படிப்பதில் பாட்டி-என்
 கொடுத்திருக்கிறது. படிப்பதில் பாட்டி-என்
 கொடுத்திருக்கிறது. படிப்பதில் பாட்டி-என்

பள்ளியில் அடிக்கடி பெரிய எழுத்துகள் பாட்டி-என்
 எல்லாம் படிப்பதில் படிப்பதில் படிப்பதில் படிப்பதில்
 கள் பாட்டி-என் கொடுத்திருக்கிறது. படிப்பதில்
 கள் பாட்டி-என் கொடுத்திருக்கிறது. படிப்பதில்
 கள் பாட்டி-என் கொடுத்திருக்கிறது. படிப்பதில்

கொடுத்திருக்கிறது. படிப்பதில் பாட்டி-என்
 மனமில்லாதது படிப்பதில் பாட்டி-என்
 கள் பாட்டி-என் கொடுத்திருக்கிறது. படிப்பதில்

இந்தச் சமயத்தில் அவர்கள் போகவேதான் போக வேண்டியிருக்கிறது”

கந்தரி யில்லாததன் : (12ஆம் வகுப்பு படிக்கும் பெண்ணின் தாய்)

“ஆற்றாததன் படிப்பு என்று வந்து விட்டால் பெற வேண்டிய நிறைவத் திருப்தி செயல் வேண்டியதால் இது கிறது ஸ்கூல் படிப்பு, டிப்ளமே இத்தக காணாமல் முன்விட்டு, சொந்த வீட்டை விட்டு விட்டு விட்டால் விட புறது ஸ்கூல் அருகாமையில் குடிவந்து இருக்கிறாய் ஏனென்றால் படிப்பைத் தோல்யிடும்படிப்பட்டால் அடிபெய் றும் குறைவும் என்பதால்தான் படிப்பு இருப்பதால் விட்டால் மீது திரும்பித் திரும்பு யாது. களமான ஆகாரம் என்று இல்லாமல் திரவ வடிவமானதும் சாப்பிட மாட்டான் போடும்”

“மென்மையாக இருக்கிறது” என்று மறுத்து விடுகிறான்

என பெண் என்பதற்காக இன்னும் போதுவாகவே துடி துடிக்கப் பட்டதைச் சமயத்தில் சாப்பாடும் தன்மையைச் செய்து விடுகிறார்கள் இதனால் அவர் கூற ஆரம்பிப்பது எவ்வளவு துடிக்க இருக்கிறது என்பதைப் புரிந்து கொள்ள மாட்டான் என்று சொல்கிறார்கள் ஆகையால் சமய தாபப்படுகிறார். ஆறுதலாக வார்த்தைகள் சொல்லி அவர்

பொழுதுக்கப்பொழுது வயிற்றிற்கு ஏதாவது கொடுக்கத்தான் வேண்டும்

படிக்கும் சிறப்பில் விடத்தகுந்த ஸ்தூல மனத்தினராகவோ தலைக்கடியைத் துடிக்காது ஆகையால் ஒரு ஹாஸ்யம் என்று சொல்லி விட்டுப் படிக்கப் போகும் துடிக்கத்தால் கூடுதல் கொள்வதில் அத்தனையாவும் பெண் சமீபத்தக கூடுதல் செய்தவள்தான்.

ஆனால் இரண்டு வருடமாக அந்த ஸ்கூல் கூட்டி வைத் தாயிற்று இவ் பரீட்சை முடிந்த பின்னால் அந்தப் பற்றி கிரேக்க வேளாண்மையில் புகழ்பெற்ற படிக்காமல் வாங்கும் பரிகாரம் கிறதும் உள்ளது மென் மையம் வாங்கும் பரிகாரம் கிறதும் உள்ளது வாங்கும் பரிகாரம் கிறதும் அதிக

விதிகளால் இருப்பதால் பெரிய பகுதிக் இருக்கிறது

1. ஆறாம் குறையைப் பள்ளியில் ஒத்துக் கொள்வதில்லை பள்ளியில் பரிகார அதிகமாகக்

கூடுகிறது மெட்டால் படிக்காமல் புரிந்து கொண்டு

மாணவர்கள் தான் சொந்தத்தில் எழுத வேண்டும் என்று.

பென்மையின் குழந்தைகளுக்கு மட்டுமல்ல எங்களுக்கும்தான்!

இல்லத்தரசிகளுக்கு

புதிய துணை

சமையல் கலையில்

திருப்பமுனை



யில்க் பாய்வர், இட்லி

குக்கர், வாட்டர்

ஃபிரீஸ்டர், குழிகரண்டி

எல்லாம் தந்திடும்

Murugan

METAL INDUSTRIES

11, SIVARAM STREET,

CHENNAI - 600 003.

PHONE : OIT : 535 0182, 534 3412, 534

6162 Fac : 532 4473

பள்ளியில் புத்தகத்தில் இருப்பது போல் இருக்க வேண்டும் என்று எதிர்பார்க்கிறார்கள் என்று கூறுகிறார்கள். இந்த விஷயத்தில் குழந்தைகளை இரண்டு விதமாகக் குழப்பாமல் டிப்யூஷன், பள்ளி ஆசிரியர்கள் இருவரும் சரிவாக வழி வகுத்துக் கொடுத்தால் தேவலை."

அம்புஜம் ராஜகோபால் : (18 ஆம் வகுப்பு மாடுக்கும் மாணவியில் தாய்)

"பள்ளியை விட்டு குழந்தைகள் வந்தவுடன் டிப்யூஷனுக்குப் போக வேண்டிய தீர்ப்புறம் இருப்பதால், விட்டிறகுள் துழையும்பொழுதே டிபன் ரெடிவாக இருக்க வேண்டியிருக்கிறது. டிபன் மட்டுமல்ல, தாமும் விட்டில் அன்ஸ்டை, அசம் கஸ்டுகளுக்குக் கூட போகாமல் விட்டில் தான் இருக்க வேண்டியிருக்கிறது. அந்தவும் பிடித்த டிபன்களாடுதான். பிடிக்காத டிபன் என் தான் "ஹட்" அஷ்ட்டாமி வயிற்றைக் காயப் போடும். அவ்வளவுக்குப் பிடித்ததையே புக்கி எய்க்கலாம்.

மேலும் சாயந்திர நேரத்தில் நிறுமும் ஏதா வது கண்டல் வரை பள்ளி தருவதால் புரோட்டின் கூடும். டி, காபி என்று அடிக்கடி கொடுத்தால் தெறல்த் கெட்டு விடும். பூனை வாய் கெட்டும் பொழுது பாஸாகவே கொடுத்து விடலாம் மேலும் அதில் போஷாக்கு தரக் கூடிய புரதங்களைச் சேர்த்தே தருவது நல்லது.

எங்கள் விட்டில் கெடின் கண்டைஷனையே நுளடித்து விட்டோம். தனி இடத்தை ஒதுக்கிக் கொடுத்து படிக்க ஏதுவாக எங்கள் வழக்கமான (விட்டில் ஏண்ணாவர்) அரட்டைகளைத் தவிர்த்து வருகிறோம். எதைத் தவிர்த்தாலும், கீபோன செலவை மட்டும் கட்டுப்படுத்த முடிவதில்லை. அவர்களுக்கு ஒவ்வொரு பாடத்திலும் கஸ்டி நிமிஷம் வரை என்ன சந்தேகம் இருக்குமோ புரியவில்லை. கீபோன் பில் எகிறுகிறது. மாணவர்கள் விட் பெற நோர்களுக்குத்தான் டென்ஷன் அதிகம் இருக்கிறது என நினைக்கிறேன்."



அடை மாணிய் புதினாவை பொடிப் பொடியாக நறுக்கிப் போட்டு அடை வார்த்தால், பிரமாதமான மணத்துடன் அடை சூப்பர் கலவையாக இருக்கும்.

- வகப்பி ரங்கநாதன்.

புலகேசலி : (10 ஆம் வகுப்பு படிக்கும் மாணவியின் தாய்)

"பரீட்சை என்பது இது நாடகமில் சூழ்நிலைகளுக்கு மட்டுமல்ல. பெற்றோர்களுக்கும்தான் பட்டதாரி பெற்றோர் என்றாலும் கூட அவர்களின் சந்தேகத்திற்கு பதில் கூற முடியவில்லை பத்தாவது, அல்லது பதின் ■ பரீட்சை எழுதும் மாணவர்களின் வீட்டே தனிவாக டென்ஷனூடன் காணப்படும் இதற்குப் பாதி காரணம் மாணவர்கள், பாதி காரணம் பெற்றோர். சில வீடுகளில் மாணவர்களை படித்து விட்டோம் அல்லது படித்து போதும் என்று இருப்பார்கள் ஆனால் பெற்றோர்கள் பதட்டத்துடன் காணப்படுவார்கள் சில இடங்களில் இது தடைமீறாகவும் இருப்பதுண்டு.

இத்தகைய சமயங்களில் மாணவர்களுக்கு அறிவுரைகள் சொல்லுகிற விட பெற்றோர்கள் பல விஷயங்களில் தியாகம் செய்வலாம் மனம் கட்டுப்பாடு, தியானம், யோகம் எல்லாம் தடை முறையில் ரொம்ப சிலகுத்துதான் சாத்தியம் படுகிறது. இத்தகைய சமயங்களில் மாதம் ஒருமுறை பள்ளிகளுக்கு சென்று, ஆசிரியரிடம் உரையாடுவதால், தான் தனதாக எழுதியும் ஆசிரியர்களுக்கே மதிப்பிற்குரியதாக என்கிற அநாவசிய குற்றச்சாட்டைத் தவிரகையாம்

தொண்டக்காட்சி நிழல்களெனத் தியாகம் செய்து விட்டால் மட்டும் போதாது, தனபாகள் உறவினர்களை நாகுக்காக விலகக் கெட்டும் அதுமட்டுமல்லாது படிக்கும் சமயங்களில் பெற்றோர்கள் விட்டிருந்து என்ன படிக்கிறார்கள் என்று ஆராய வேண்டும் சிலாகை செய்து கொள்வது எப்படி என்று புரிவதற்கு. அவர்கள் முழு இல்லாத பொழுது படிக்கச் சொல்லி வற்புறுத்தாமல் ஒதுங்கிவிடுதல் நல்லது.

பிள்ளைகளின் தேவையகளைப் பூர்த்தி செய்வலாம் தப்பில்லை, ஆனால் தம் பண பலமே அவர்களுக்கு எப்படியும் சீட கிடைத்து விடும் என்கிற அசட்டுத் துணிச்சலை ஏற படுத்து விடக்கூடாது. சத்துள்ள ஆசாரம் என்று சொல்லி பிடிக்காதவற்றைத் திணிப்பதை விட சாப்பாடு, தூக்கம் விஷயங்களில் அவர்கள் போக்கிற்கே விட்டு விட வேண்டியிருக்கிறது. நடந்த தேர்வைப் பற்றி ஆராய்ந்து, மறுநாள் தோவை பாதிக்கும் என்கிற உண்மையைப் புரிந்து கொண்டு, பிள்ளை அகலத்து பெற்றோர் தங்கள் டென்ஷனை குறைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

மதிப்பெண்கள் தம் நாட்டில் அளவு கோலாக இருப்பதால் அதற்கு முக்கியத்துவம் கொடுத்து பெற்றோர்கள் துத்து கொள்வது தான் இருவருக்கும் நல்லது.

— ஸாலதி சந்திரசேகரன்

நெடிய கருங்கந்தலுக்கு நெல்லிக்கனிதைலம்



புதிய **பிரம்ப்கால்** அம்லா தைலம்



திரைப்படத் தரும் மிகச் சிறந்த முயினைகையால், சித்த மருத்துவ முறையில் தயாரிக்கப்படுகிறது. தீண்ட, கஞ்சம்யானை, அடர்த்தியான கூத்தல் வளர்ச்சிக்கு ஏற்றது. முடி உதிர்ந்தல், தலை அரிப்பு, தியானம், பொருகு முறையிலவற்றை தவிர்ந்து கூத்தனை உறுதியாக்குகிறது.

பிரம்ப்கால்

தமிழ்நாடு மருத்துவ மனம்

உங்கள் அனுபவத்தை எழுதவும் :

தமிழ்நாடு

தமிழ்நாடு மருத்துவ மனம் பங்களிக்கும் மருத்துவ மருத்துவ மருத்துவம் தமிழ்நாடு அரசு நிதியுதவி

அருள்முகி மருத்துவமனை மருத்துவம், அருள்முகி, சென்னை-75, கு 044 - 8214892 / 8214896, பேக்ஸ் 044-8206123.

Web site : www.prambkal.com E-mail : prambkal@prambkal.com

Web site : www.prambkal.com E-mail : prambkal@prambkal.com

வசந்தா நாராயணன்



கண்களால் அடக்கியபடியே ஊதியம் காப்பிட்டுப் புரொக்கரை வரவேற்பது வாடிக்கையாகி விட்டது.

ஒரு வாரம் வேனச்சேரி சென்றனர். வரும் போது ஆரோம் "உச்" கொண்டடியடி. "எல்லாரும் வேனச்சேரில பீனாட்டு சீப்புள்ளு சொங்கினாங்கென்று பாததா, கிரவுண்டு 10 பெரிய ரூபாய்க்கு மேல் சொல்றாங்க. ஸுனத்தா பிடிச்ச பசங்க- அபிதாட கொட வேற சுயாட்சமா இருக்குயாம்" என்று அலுத்தபடி வந்தார்.

மறுவாரம், சரி சிடி.யை விட்டு சிற்று தனியப் போனாள் விலை குறைவாக இருக்கிறதே என்று தெயிலச்சேரி கூட்டிச் சென்றார் புரொக்கரை

"என்-ா அப்பகம்... நான் இங்கயிருந்து என ஆய்க்குப் போறதுக்கு பாத ராத்திரியே பீனம் பறையும் போடுக்கு... பசங்க வேற எப்படி காவேறு, சுகல் போவாவக...!" என்று அந்த இடத்தைப் பற்றிச் சுழித்தார்.

இதற்கிடையில் ஒருவர் அவரின் மனைவி, "வீடு கூட... இடம் வாங்கப் போதீங்கனே... என்கோ... ஆகா என்னவனு ஒரு வாரத்தை போட்டியுனா" எனக் கேட்க, அன்று நல்ல முடிய இருந்த கத்திரேன், "நீதான் வீட்டுக்கே எதுமானி உன் இஷ்டத்தக் கேக்காம விடுவோமா? சொல்லு... உனக்கு என்ன ஆகா..." எனக் கேட்க, "பெருசா ஒண்ணுமின்னவங்க... எனக்கு அவசியம் ஒரு தாலுசு செடிர் வெசுக்க இடம் வேணும்..." என்றார்.

"அதுக்கென்ன... சொந்த வீடுன்னா செடி இல்லாமலா? சொல்லு என்னென்ன செடி வைக்கப் போற..."

"மேலே இரு தென்னன் மரம், தேயிலைக்கு அளவைய வேண்டாமில்லையா? ஒரே ஒரு

மாமரம்... ஊறுகாய்க்கு ஆகும் ஒரு நாள் வாழை மரம் பாருனா யிருத்தானி வந்தாய் கன்னா இவைக்கு அளவைய வேணாம் பாருங்க... அபிதாட முருங்கை மரம் ஒண்ணு, குழம்புக் காக... கூட ரெண்டு பூச்செடி... அது போதுங்க..." என்றார். பொறுமையிழந்த அவர், "உன் வீஸ்ட்டடி பாததா வாங்கு சின்ன இடத்துல இந்த மரத்தைவெல்லாம் வெச்சட்டு ஒருொரு மரத்துவையும் நாம ஒத்தொருத்தனம் கடுகட்டி குடி இருக்க வேண்டியதுதான்" என்று சரித்து விழுந்தார்.

பிறகு இடம் வாங்கி வீடு கட்டுவது பெரும்பாடு, கீபினாட் ஆகப் பார்க்கலாமே என்று சிலர் யோசனை கூற அது முதல் பீனாட் பார்க்கும் படலம் தொடங்கியது. பெரிய வையன் பிரகாஷ், "அப்பா... எனக்குத் தனி கும வேணும்... பாத அட்டபாச்சோட" என, சிறியவர் ராஜேஷோ, "அப்பா... அகன் மட்டும் என்ன செத்தி... எனக்கும் தனி குமதான் வேணும்... பாத அட்டபாச்சோட" என சம உரிமைகள் நிலைநாட்ட, வேறு வழியில்லாமல் மூன்று படுக்கையை வரிசைப் போட்டு வெண்டியூபாபிற்று.

தலாரத் தாண்டியுள்ள ஏரியாக்களில் கூட கீபினாட்டின் விலை பானை விலை குறித்து விலையாகப் பட்டது கத்திரேனுக்கு அதற்கும் ஒரு ஐடியா சொல்லார் புரொக்கரை. "வீடு கட்டத்தான் பல நிழலான்கள் மற்றும் வங்கிகள் கடன் கொடுக்கிறார்களே... அதற்கு ஏற்பாடு செய்து தருகிறேன்" என்று.

"எனக்கு வர சம்பளத்துல நான் வேண்ட வேற வாங்கினேன்னா வட்டி கட்டத்தான் சரியாயிருக்கும் அபிதாட இத்தக் கடன், கிடா சமாச்சாரமெல்லாம் எனக்குப் பிடிக்காதுனு உனக்குத் தெரியும்தானே..." என தண்ணீரில் போட்ட வெடிக்காய் போலப் பொரித்தார். பழையபடி இடம் வாங்குவது தேவையை என்று ஒருமனதாக முடிவாகியது. குரோம் பெட்டை அருகில் ஒரு அளர கிரவுண்டு இடம் பார்த்துக் கிட்டத்தட்ட முடிவாகும் நிலையில் இருக்கும் போது, கண்டி நேரத்தில் "இது தெருக்குத்தல், வடக்கே வாசல் வெக்கக் கூடற படி இடம் இருக்கு... அது கூடாது..." வாய்ந்து சொல்லி ஒதுக்கி விட்டார்.

பிறகு ஒரு முறை வேறொரு இடத்தில் மனை பாரகசை சென்ற போது, இடச் சொந்தக்காரர் இது CMDA அபுருக்கு என அடித்துக் கூற, கத்திரேனோ எனக்கு எம்.எம்.டி.ஓ அபுருவகுதான் வேண்டும் எனச் சண்டை பிடிக்க, புரொக்கருக்குப் பெரும் பிரச்சனையாகி விட்டது.

வீட்டில் வந்து, "அகன் என்னை ஒண்ணுத்



மனைத்தக்கானி இவைவை பருப்புடன் சேத்துக் கலந்து உண்டால் உடல் தரல் வளம்புடன் காட்டி தரும். இரைப்பைப் புண் - குடல் புண் குணமாகும்.
- ஆர். லட்சுமி.

தெரியாத முட்டாளனு தெனக்க ஏமாந்தப் பாத்தான்... எம்.எம்.டி.ஏ. அப்துல்நோஸ் வேணும்னு அவன் வாஸயி அடைச்சுட்டேன். என்னை என்ன இனிச்சவாயன்னு தெனக்காளான்..." என விநாபு பேச.

அவர் மகன் ராஜேஷ். "எம்.எம்.டி.ஏ.யும் சி.எம்.டி.ஏ.யும் ஒன்றுதான்மய்யா... முன்ன பெட்டாளன்னு இருந்ததால், எம். இப்ப சென்னைக்கு ஆயிட்டதால் 'சி' முதல்வ வந்து" என விளக்கம் கூற.

"இது எண்குத்த தெரியாதா? அவனுக்குத் தெரிஞ்சிருக்காவனு பார்த்தேன்..." எனச் சமாளிக்க, "நீங்க எங்க அவனைப் பேச விடக்கூட..." என தனக்குள் முணுமுணுத்துக் கொண்டார் புரோகம்.

'கிட்டான் வீட்டாக இருந்தாலும் பாவா வீடுவை' என மற்றொரு சூயித நாய்மரம் அருகிலுள்ள செம்பாக்கம் சென்றனர்.

வீட்டைப் புதைபொருள் ஆராய்ச்சியாளர் போல முன்பு முடுக்கு வீட்டாமல் திருவித துறவிப் பார்த்தவர். தனக்குத் தெரிந்த வானது நூனத்தைக் கொண்டு, புதைபொருள் இங்க இருக்கக் கூடாதே... சரி, இடிச்சக் கட்டிடலாம் அட்டே... சமைவல் கிறாகு பார்த்துண்ணா நின்றுக்கிட்டு செய்யலாம் இங்க மேற்கு பார்க்கண்ணா மேடை இருக்கு பாயாபீலண்ண அனதையும் இடிச்ச மாத்திடலாம்" என ஒலையோர் அவரையையும் இடித்துக் கட்ட ஆயோசனை கூற. 'கட்டான் வீட்டை முழுவதும் இடித்தால்தான் இவர் கூறும் அமைப்புப்படி வீடு அமைக்கும்' என வீட்டுச் செந்தக்லாரே பரிதாபப்பட்டுக் கூறி இவர்களை 'வேறு இடம் மாத்தும் கொள்ளுங்கள்' என அனுப்பி விட்டார். அந்த வீட்டைக் கட்ட அவர் பட்டபாடு அவருக்கல்லவா தெரியுமா?

ஏற்பகம் தன் கண்ணிடம் படும் பாட்டைச் சிலவாத அவரின் மனைவி குத்தான தயங்கித் தயங்கி... "என்னங்க அவரும் கிட்டத்துட்ட ஒரு வருஷமா நூயிது தவறாம உங்க கூட அமைவறாரு. தமக்கு ஒண்ணும் சரிப்பட்டு வரமாட்டேங்குது. வீடு, பரல், தண்ணி இதுக்கெல்லாம் ராசி இருக்கணுமுன்னு சொல்லுலாய்க... எதுக்கும் நமக்கு வீடு ராசி இருக்கான்று ஒரு ஜோசியரைக் கேட்டு

குனீம்..." எனக்கூற. கத்திரேயம் புரோகம் தன் பருக்கு அவர் படுப்பாடு அவருக்குத்தானே தெரியுமே! இது சரியாகப்பட்டு அந்த ஏரியாவிலேயே பிரயலமான ஜோசியர் வீட்டை முற்றுவையிட்டனர்.

ஜாதகவண்ணபெல்லாம் புரட்டிப் புரட்டிப் பார்த்த அவர், கண்ணாடியைக் கழற்றி, செவறவை சோகத்துடன், சுற்றியுள்ளவர்களின் வயிற்றில் புலியைக் கரைத்துப் 'கெஸ் நேதாது' எனக்கூறும் மருத்துவரைப் போல, உட்கட்டைப் பிதுக்கி தோங்குவன உலுக்கி "உங்க கொண்டு பிடுக்குமே தண்ணம். மனைவி வீட்டு ராசி இவ்வை இடம் காவக மாட்டவங்க, வாரங்கொலும் வீடு கட்ட மாட்டவங்க அடிவாரமும் அங்க குடி போக மாட்டவங்க" என நல்லற வார்த்தைகளைக் கூற, வீடு நேரும் படலம் தறலில்கூட திறந்து வைக்கப்பட்டது.

ஒரு மாந்தர கிரிதது ஒரு சங்கிரிதம கைவிய பெரிய பெரிட்டுடன் வந்தார் கத்திரேயன்.

அனதப் பார்த்து அநிச்சியலடத்த அவர் மனைவி, "என்னங்க உங்க நம்பருக்கு இப்ப படியா திரோகம். சொல்லுங்க" இத்தனை தாளா உலகமோட சலிக்கக்கூடம் அல்லாதுறாரு - அது போதாதுன்னு இப்ப அவர் வயித்துல அடிக்கற மாத்திரி ஒரு காரியத்த செலுக்கு வந்து நிக்கிறங்கனே" எனறான் அதுங்கத்துடன்.

"பீணன் என்ன பவந்து..." நாளும் வீடு காவக தாயர் அளவருசேன் ஒன்றும் சரியா அளவயல் அநோட ஜோசியர் வேறு அப்பிடி கொலவிட்டாரு இன்னும்... ஆறு மாதத்துல தானும் ரிஸடலாகப் பிளிறேன். அதுக்கப்பறும் வருமானத்துக்கு பத்துமா ஏறபாடு செய்ய வேணான்... இப்ப மார்கெட்டி இது டீஸப்லீஸ் வலா படடுது அதுதான் எவ்வொட சொந்த அறப்பலத்த வெச்ச இப்படிச் செய்யலாமுன்னு தொலிச்ச" என்று சமர்தானம் கூறினார்.

"வீடு வாங்க - விற்பதற்காக ஆயோசனை எம்மைய

ஆயோசனை கத்திரேயன்"

மறதாய சூயிதறுக்கு கிழமை இவர் வீட்டிறு வழக்கம் போல வந்த கற்பக விநாயகம் வாகனிலிருந்த போர்வைப் பார்த்துவிட்டு, மயங்கிக் கிழி விழுந்தார்.

புக்வெனிகள் இருக்கும் இடத்தில் வசிக்கும் வாய்ப்புப் பெற்ற பெண்கள் காவையில் புற்களில் படித்திருக்கும் பனித்துளிகளைப் பருசினால் ஒற்றி பெடுத்த முகத்தைத் துடைத்து வந்தால் ஓவம் மனம் மருவந்துப் பனிக்கு போல் அழகாகக் காட்சி வளிக்மும்.

- எம். சகீதா பாலு.



இவ்வாறு இண்டர்நெட் வசதிகள் 'மசூட்டியில்
சோட்டிப்பிசெஷன்' மற்றும் 'ஒப்பன் சாட்டி
க்பிசெஷன்' போன்றவற்றினால் இன்னும் சில
ஆண்டுகளில் நம் பரீட்சை முறை மீள்படுத்
தப்பட்டாலும் ஆசசரிவப்படுவதற்கில்லை

இவ்விவரத்தில் உருவாக்கப்பட்ட ஒரு
பரீட்சை முறையையதான் நாம் பின்பற்ற
முயன்று கொண்டிருக்கிறோம்
இந்த முறையில் ஆற்றத்தக்க
கவனி திண்ப்பவர்களுக்கு
குடி சென்று
ல ர

யாள் பரீட்சைகளை ஒரே சமயத்தில் எழுத
வேண்டும். சில எண்களின் மூலம் துறைகளில்
எடைபோடப்பட்டு ஒரு குடிப்பிட்ட மதிப்
பெண்களைப் பெறாவிட்டால் கீபெயிலாக்கப்
படுகிறார்கள்

தோலவியலடவது என்பது நம்
சமுதாயத்தில ஒரு களவகம். ஒரு
வளர யேதும் முயற்சி செய்து
பெற்றியுடைய வங்குக்கும் வழி
யாக இருக்க வேண்டிய தோலவிய
'களவகம்', இழக்கு' என்றும்
அததஸவத்தான பெற்றிருக்
கிறது

ஒரு சிவனம் குழந்தை
எழுந்து நிற்க முயலும்
போது கீழே விழுகது
விடுவது அதன்
தோலவியை நாம் கிற்
கிதது அந்த வெட்
கப்பட வாவதால்
அது மீண்டும்
எழுந்து நிற்க முய
லாது' தமது பரீட்சை
முறை இவ்வாறான செய்திருக்
கிறது

இந்தப் பரீட்சை முறையைய மாற்றி
வளவக வாதேதும் வரிதான் வழியிருக்கிறது
என்று கேட்டால் வளவகத் தெரியவில்லை
என்றுதான் சொல்பவர்

ஒவ்வொரு குழந்தையின் ஆற்றதும் மாறு
பட்ட அளவில் உள்ளது ஒரு விவரத்தில்
கிம் குழந்தைகள் மிகவும் அதிக ஆற்றதும்
இருப்பார்கள் சிலர் சாதாரணமான
ஆற்றதும் லுர சிலர் குறைந்த ஆற்றதும்
லுர இருப்பார்கள் இந்த மாற்றி லுன்று
திண்பியுறும் களவகங்கள் மாறுபட்ட
விதத்தில் மதிப்பிடும். அவ்வுகோல்
நம்பிட்ட உவவாதர் தற்போதுள்ள
பரீட்சை முறையில் ஒரு விவரத்
தில் அதிகம் மதிப்பிடுவானைப்
பெறாத குழந்தையின் அந்தஸ்து
மிகவும் குறைத்ததாக உள்ளது.
உயர்ந்த அந்தஸ்தை அடைய
வேண்டுகின்றால் பரீட்சை
யில் அதிக மதிப்பிடுவானைப் பெற
வேண்டும் என்ற சமுதாயத்தின் கட்டாயத்
தனால் சாக்களில் இயங்கும் மிகுதகளைப்
பொலச் செயல்பட வேண்டும் என்றுள்ள இந்த
திண்பியுறும் ஒரு திண்பி

வேண்டும் ஒரே
யயதுள்ள அத்தகை
குழந்தைகளுடன் சேர்ந்து
படிக்க வேண்டும். ஒரே மாதிரி

'பரீட்சை' என்று என்னப்பி பொறுத்த
வளவியின் மடிந்து போய் விட்டது. 'அவெஸ்
மென்ட்' என்றும; மதிப்பிட்டு முறைதான்
இன்று திண்பித்து தற்கக்கடியது. கயமதிப்பிட்டு

முறை 'ஃபீட்டிங்' முறை இரு செய்கையின் விளைவிலிருந்து தவணைதரவே உணர்ந்து இயங்கும் முறை போன்ற முறைகள்தான் விளையில் தலைப்பெடுக்கும்.

இப்போதெல்லாம் ஒரு வேலைக்குப் போகும்போது 'ஒருவர் எத்தனை மதிப்பெண் என் பெற்றிருக்கிறார்' என்பதில் எவரும் அக்கறை எடுத்துக் கொள்வதில்லை. 'உங்களுக்கு வேலைவாய்க் கற்றுக் கொள்ளும் ஆறாவது இருக்கிறதா?' நீங்கள் அதிகம் உழைக்கத் தயாரா? வேலையில் உங்களுக்கு அக்கறை விருக்கிறதா?' போன்றவற்றில்தான் அதிகம் கவனம் செலுத்துகிறார்கள்.

விரிந்து கிடக்கும் உலகச் சந்தையான இந்த யுகத்தில் உங்களுக்குப் பணமிருந்தால் நீங்கள் எத்த கொள்கிறீர்கள்? சேர்த்து படிக்கலாம் என்ற சூழல்தான் இவ்வளவு.

இன்று ஆசிரியர்களின் அத்தனையும் மாறி வருகிறது. கல்விபற்றியை வளர்ப்பதற்கு ஒரு தலை சூழலை உருவாக்கும் பாத்திரமாகத்தான் இன்று ஆசிரியரின் பாத்திரம் மாறி வருகிறது. ஆனால் இன்றைய பலதரப்பட்ட அதிபாரத்துவமுள்ள முறையைப் பின்பற்றும் பணிகளுக்கு இது கூடுதலான விஷயம். நாம் எப்போதுமே சிறிதும் தயக்கமில்லாமல் பல்வேறு அதிகாரத்துவமுள்ள அமைப்புகளை ஏற்றுக் கொண்டிருக்கிறோம். மனித சமுதாயத்திற்கு ஒரு அளவியல் திறந்த உலகவு தாழ்வில்தான் ஒன்றுகூடி பங்கு போட்டுக் கொண்டு செயல்படும், எல்லோரும் சமம் என்ற எண்ணம் திறந்த ஒரு அமைப்பை சிதும்புகக்க தெரியவில்லை.

இன்று மாணவர்களுக்கு ஆசிரியர்களிடமிருந்து மட்டும் கல்விபற்றி கிடைப்பதில்லை. இன்டாநெட் சூழலாக புத்தகங்கள் மூலமாக எத்தனையோ விஷயங்களைப் பற்றி அவர்கள் தெரிந்து கொண்டிருக்கிறார்கள். இன்று நூல் கதிரைச் சொல் வேண்டிய அவசியம் கூட இல்லாமல் வீட்டிலேயே அதனை விருத்தி செய்து கொள்ள வழிவிருக்கிறது.

பெற்றோர்களை எடுத்துக் கொண்டால் அவர்களுக்கு தங்களுடைய குழந்தைகள் வெற்றியின் சௌகரியம் கொம்பில் இருக்க வேண்டும். எல்லாவற்றிலும் வெற்றிகரமாக விளங்க வேண்டும். கூடவே கதைத்திறந்து விளிர்த்து, வித்தியாசமாக சித்தித்து சாகச

செய்க்கலாம். சமுதாயத்தில் உயர்ந்த அந்தஸ்துடன் விளங்க வேண்டும் என்று விரும்புகிறார்கள். நங்கள் எங்களுடைய குழந்தைகளை மீப்பெரிவாக்குவதில்லை. அப்படி இருந்தாலும் அவர்கள் போர்ட் பரீட்சைகளிலும் பிறகு வெளியுலகிலும் தங்கள் சொல்லும் 'வெற்றியின்' அளவுகோலை வைத்துப் பார்த்தால் நன்றாக உயருகிறார்கள்.

ஆனால் சித்தித்துப் பாருங்கள். எது வெற்றி? உயர் படிப்பு படித்து விட்டு அமெரிக்காவிற்குச் சென்று செக்ஸ் சேழிப்புடன் வாழ்வதா? அப்படி வாழும் இலாகை புத்திராலித்தனமாக வாழக் கற்றுக் கொண்டிருக்கிறார்களா?

பண்புடன் திறந்த மனிதர்கள் எங்கிற எண்ணோட்டத்தில் என் மாணவர்கள் எனக்கு விசுவாசமிடப்படாதவர்கள். உணர்ச்சிபூர்வமாக அவர்கள் வளர்த்திருக்கிறார்கள் என்றால், பொறுப்புடன்வார்களாக அவர்கள் உருவாகி விருக்கிறார்கள் என்றால், மற்றவர்களுடன் சிறந்த முறையில் தொடர்பு கொள்ளும் திறமைவக கற்றுக் கொண்டிருக்கிறார்கள் என்றால், தங்களுடைய ஆற்றலை திறம்பட உபயோகிக்கும் தன்மையை அடைந்திருக்கிறார்கள் என்றால் அவர்கள் சிறப்பாக வாழ்வார்கள் என்கிற தம்பிக்கை எண்கிருக்கிறது.

தமதம் மதிப்பீடும் உரிமையை எடுத்து மற்றவர்களிடம் நாம் ஒப்படைக்க வேண்டும். எர்பாள் முறைப்படி வாழ்வதற்கு அறிவுடைய மாகவும் மானகீகமாகவும் தேடித் தண்டுபிடிக்கவும் தொடலி என்று ஒன்றுமில்லை. நாம் பலமுறை தடுமாறலாம். ஆனால் அது தொடலி வாகது பவத்து கொண்டு நாம் முயற்சியை கையிட்டு விடுகிறோமே, அதுதான் தொடலி வாழும் எத்த ஒரு பணியையும் சந்தோஷமாக அல்லாமல் ஒரு கையமாக நினைத்து நாம் செய்வதால் அதுதான் தொடலிவாழும்.

நாமெல்லோரும் ஒன்றுகூடி கைதா வோகனை செய்கும் நஞ்சும் வந்து விட்டது தமது பரீட்சை முறைகளையும் கல்வி முறைகளையும் நாம் மறுபரிசீலனை செய்ய வேண்டும் வருவாகவத்தில் சிறந்தத் தகைய முறைகளை, புரணத்துவம் அடைந்த குடிமக்களை உருவாக்கும் முயற்சியில் நாம் இறங்க வேண்டும்.

— கிரேதி

வாழைப் பூ வாங்கி பொறுமைவாக நனக்க வேண்டுமே? நடுவில் உள்ள தண்ணீர் ஆய்ந்து விட்டு, மிக்ஸரில் போட்டு ஒரு நரம் அடித்து விடுங்கள். உதிரி உதிரியாக இருக்கும். இனி என்ன? கைமப்பது எவ்விதமானே?

— டி.என். சிதா சங்கர்.





ADMISSION NOTIFICATION

NATIONAL INSTITUTE OF LABOUR EDUCATION & MANAGEMENT (NILEM)

Offers the following Six Months Diploma Courses by Correspondence

- | | |
|---|-------------------------------|
| ◆ TOTAL QUALITY MANAGEMENT & ISO 9000 | ◆ BUSINESS ADMINISTRATION |
| ◆ BUSINESS MANAGEMENT | ◆ FINANCIAL MANAGEMENT |
| ◆ PERSONNEL MGMT. & INDL. RELATIONS | ◆ MATERIALS MANAGEMENT |
| ◆ HUMAN RESOURCES DEVELOPMENT | ◆ EXPORT & IMPORT MANAGEMENT |
| ◆ ENVIRONMENT & POLLUTION CONTROL | ◆ QUALITY ASSURANCE & QS 9000 |
| ◆ QUALITY CONTROL & ISO 9000 | ◆ INDUSTRIAL SAFETY |
| ◆ ENVIRONMENTAL MGMT. ISO 14000 / 14001 | ◆ LABOUR LAWS |
| ◆ PRODUCTION MANAGEMENT | ◆ OFFICE ADMINISTRATION |
| ◆ SALES & MARKETING MANAGEMENT | ◆ CONTRACTS MANAGEMENT |
| ◆ INTERNATIONAL BUSINESS MANAGEMENT | ◆ FIRE & SAFETY MANAGEMENT |
| ◆ QUALITY ASSURANCE & ISO 9000 | ◆ INDUSTRIAL LAW |
| ◆ LABOUR WELFARE | ◆ MANAGEMENT DEVELOPMENT |

No formal qualification is required for joining the courses. Each diploma has 4 written papers. Tuition Fee Rs. 800/- (Including Study Materials & Model Question Papers). Examination will be conducted in all major centres in India. For detailed Prospectus & Application Form send Rs. 30/- by D.D./M.O./A.P.O. in favour of **NATIONAL INSTITUTE OF LABOUR EDUCATION & MANAGEMENT** and apply to **NILEM**, ■. 59, Second Street, Parameswari Nagar, Adyar, Chennai - 600 020. Phone : 044 - 4911443 E-mail : nilem_india@hotmail.com

மூளை வளர்ச்சி குன்றிய குழந்தைகளுக்கு சிறப்பு சிகிச்சை அளிக்கப்படும் NSA ராஜ வைத்தியசாலை

சிறப்பு சிகிச்சைகள் :

மூளை வளர்ச்சி குன்றிய குழந்தைகளுக்கு சிறப்பு சிகிச்சை அளிக்கப்படும். லாட்டுவலி (Arthitis Muscular Dystrophy) வர்மசிகிச்சை (நரம்புகளுக்கு) பஞ்சமாஸிக் மிழி & தச மாஸிக் மிழி (எலும்பு தேய்மானத்தை சரி செய்ய) பஞ்சகர்மா (தலை நார்கள் வலுப்பெற) கணபாயம் மற்றும் வர்மசம்கலை உயிர்பித்தம், மூதுகெடும்புகட்டி, பிசகு, சிபத்துக்களாம் உயிரவிலை இழந்த நிலை (Stenoplasia) கழுந்தெலும்பு தேய்மானம், லாட்டுவலி, லாட்டுத்தேய்மானம், பக்கவாதம், மூளைகட்டி, நாள்பட்ட நரம்பு தளர்ச்சி மற்றும் சிற விவாதிக்கள். தீவரத் தலையலி மூளைக்காய்ச்சல், 'வாதக் காய்ச்சல் (Rheumatic Fever) இளம்பிள்ளை வாதம், பெண்கள் சம்பந்தமான அமனத்து சிவாதிக்களும் சிறப்பு வைத்தியம் பார்க்கப்படும்.

குறிப்பு:

NSA ராஜ வைத்திய சாலை

மூளை வளர்ச்சி குன்றிய குழந்தைகள் குணம் பெற்று வரும்.
கட்சியை தேரில் காணும் வாய்ப்பு

702 நமது டைரக்டர்: 702
ஆய்: 3449

சென்னை நெருங்கிய

NSA ராஜ வைத்தியசாலை

22, அ. பிளாக், 5வது தெரு, சிட்டி போஸ்ட் எதிர்ப்புறம்.

தூண்டாநகர் (கிழக்கு), சென்னை - 102, போன்: 044-5213182

பார்க்கும் நாட்கள்
வெள்ளி, சனி,
ஞாயிறு, திங்கள்

48/1, குளத்தேரி மெயின்ரோடு,

பெர்க்கஸ் பள்ளி அருகில், உப்பிலிபாளையம்,

தேவனா - 16, போன்: 0422-594688

பார்க்கும் நாட்கள்
செவ்வாய், புதன்

டென்ஷன் - இதன் சொல்

இரண்டு வயது முதல் ஆயுள் வரை எல்லோராலும் பிரயோகிக்கப்படும் சொல். இந்த அவசர யுகத்தில் எதற்கெடுத்தாலும் டென்ஷன் உதாரணமாக காவலில் பாக்காரன், பேப்பர்காரன் வராமல் இருந்தால் டென்ஷன் குழந்தைகள் சாப்பிட அடம்பிடித்தால் டென்ஷன். பஸ், டிரெயின் வராமல் இருந்தால் டென்ஷன் இன்றுமே சொல்லப் போனால் பணையில் தடதருனர் பலனைச் சீட்டிற்காக வண்டியை தீர்த்தினால் கூட டென்ஷன் ஆபீஸ் போனால் மதுபடி வீடு வரும் வரை தம் இதயம் ஒவ்வொரு அநாவது மனஅழுத்தத்தோடு செயல்படுகிறது.

சாதாரண குடும்பத் தலைவிகளுக்கு மேற்கூறிய பிரச்சனைகள் என்றால்,

டென்ஷனைத் தவிர்த்த மருந்து உங்கள் கோட்டத்தில்..

குடும்பத் தலைவனுக்கு வேறு மாதிரி. முதியவர்களுக்குத் தாக்கம் கூட பிரச்சனையாகி விடுகிறது. துமையப் பார்த்து வளரும் அடுத்த தலைமுறை எதைக் கற்றுக் கொள்வதென இவ்வையோ, தனதாக டென்ஷனாகக் கற்றுக் கொள்வதென.

இப்படி எவை முதல் இரவு படுக்கும் வரை மன அழுத்தத்திற்கு ஆளாகிற தம் உடல் ஒரு குழிப்பிட்ட எல்லையைக் கடக்கும் பொழுது தமது கட்டுப்பாட்டிற்குள் இவ்வாய்வு போகிறது. உதாரணமாக 30 வயதிற்குள்ளாக இரத்த அழுத்தம், இருதய அடைப்பு, தீவிரத் தோல் மற்றும் பெயர் வைக்காத பல தோய்களுக்கு ஆளாகினோம். இப்படி எல்லாவற்றிற்கும் டென்ஷன்

ஆதிக் கொண்டிருந்தால் நம் நினைவான என்ன? இந்த தூற்றாண்டின் மிகப் பெரிய கேள்வி இது. அந்தக் காலத்தில் வாழ்ந்தவர்கள் நம்மைப் போன்று வாழவில்லை இயற்கை போடு ஒத்து வாழ்ந்த வாழ்க்கை அது எதற்கும் அவர்களுக்கு போதிக் அவகாசம் இருந்தது நம்முடைய அப்படி இல்லை தோட்டம் துரவு என்று இன்பமாக வாழ்ந்தது அந்தக் காலம் தாம் 100 சதுர அடி பீளாட்டில் குடிததமை செய்யும் பொழுது இயற்கையென்றால் என்ன என்று கேட்கத் தோன்றும.

இந்தக் கட்டுரையின் தோக்கமே தாவரங்களை வளர்ப்பதன், அது உய்களை வளர்ப்பதும் என்பதற்கும் ஆரம்பத்தில் தான் கூறியது போல, மனித அழுத்தத்தைப் போக்கும் மாயத்தது உய்கள் தோட்டத்தில் இருக்கிறது என்பதைப் பார்ப்போம்.

பெசில் என் அழைக்கப்படும் துளசிதான் அது. துளசியில் பல வகைகள் உண்டு என்றாலும் தாம் இப்பொழுது புனிதமாக விட்டில் வளர்ப்பதும் துளசி பற்றிப் பார்ப்போம் இது நம் தட்பவெப்ப நிலைக்கேற்ப இத்தியாவின் பெரும்பான்மையான பகுதிகளில் வளரக் கப்படுகிறது. இதன் குணநலன்கள் அன்னிட முடியாதது இன்னமும் உய்கள் மூலம் மூடுக் கெல்லாம் இதைப் பற்றி ஆராய்ச்சி நடந்து கொண்டிருக்கிறது.

துளசி நம் அன்றாட வாழ்வில் எப்படி உபயோகப்படுகிறது என்பதைப் பார்ப்போம்.

பொதுப் பயன்கள் :

1. தினமும் காலை 10 முதல் 12 துளசி இலைகளை மென்று நீர் அருத்த படபடப்பு அடங்கும். சிறு குழந்தைகளுக்குக் கூடக் கொடுக்கலாம்.

2. துளசிச் சாறு சாதாரண சளி, இரும்பைப் போக்கலுக்கு.

3. நல்ல ஓக்கத்துக் கொடுக்கக்கூடியது.

4. நீரான சத்திவைத் தூண்டலுக்கு.

5. துளசி சாறினால் முகம் சுழல முகம் பொலிவு பெறும்.

6. தேர்ல் வியாதிகளை துணைப்படுத்தும்.

7. அடிக்கரை துணைப்படுத்தும். இரத்தத்தைத் தூண்டலுக்கும்.

8. துளசிச் சாற்றை வயிற்று வலியால் அவதிப்படுபவர்களுக்கு மேல் பூச்சாகப் பூசினால் துவாரமாம் விடைக்கும்.

9. பொதுவாக நீரில் துளசியைப் போட்டு ஆவி பிடித்தால் சளியினால் ஏற்படும் மூச்சுத் திணறல் குறையும்.

10. உயர்ந்த துளசிப் புதை கொட்டகைகளை கிற்பதும்.

11. துளசி கலத்த நீரைப் பருகுவதால் புத்துணர்ச்சி அடைய முடியும்.

மன அழுத்தத்திற்கு :

டென்ஷன் உணவர்கள் துளசியை எத்த வடிவத்திலும் பயன்படுத்தலாம் சாதாரணமாக, பண்டாரகையோ, பூச்சாகையோ பயன்படுத்தலாம். துளசிச் சாறு என்னென்ற ஆகவும் விடைக் கிறது. இதை ஒரு கொட்டு முதல் இரண்டு கொட்டு வரை பயன்படுத்தினால் கண்டிப்பாக பலன் கிடைக்கும் இது அமேரிக்காவிலேயே எள்க் கூறப்படும் மருத்துவ வகையில் வைக்கப்படுவது இதைத் தேர்ந்தவர்களிடம் வாங்கிக் கைவாங்குவது தவறு.

மேற்கூறிய பயன்கள் மிகவும் சிறிதளவே. எத்தனையோ பயன்கள் துளசியினால் உள்ளது. அதனால்தான் என்னவோ எவ்வளவு அருத்துவ முறைகளிலும் துளசிக்கு என்று பிரத்யேக இடம் உண்டு. இது தெரிந்ததான் நம் மூன்றோர்கள் துளசியை தடு முறையில் வைத்து வழிபட்டனர். இன்னும் பெரும்களும் வயதான விடுவதில் குளித்தவுடன் துளசியிடம் சென்று வழிபடுவர். அப்படி வழிபடும் பொழுது அவர்களுக்கும் அறியாமல் துளசியை துக்கும் பொழுது அந்த மனம் அவர்களை புத் துணர்ச்சியுடன் வைக்கிறது நான் முழுவதும்.

துளசியை வளர்க்க சிந்தித்தாலே இடம் பொதுமானது நம் வீட்டு பால்கனியில் உள்ள இடத்தில் கூட வளரக்க முடியும் பிரத்யேக கவனிப்புத் தேவையில்லை, தண்ணீர் மற்றும் வெவ்வினலைத் தவிர. மேற்கூறிய எல்லாவிடமே தோய்களிலிருந்து திரத்தரத் நீரடி அல்ல, தடுப்பதற்கான வகைகள்.

கூடும் உடவுளாய் விஷணுவிற்கு மிகவும் உகந்தது என எல்லோராலும் கொண்டாடப்படும் இலை துளசி நம் வாழ்வைப் பல வகைகளிலும் காக்கின்ற துளசி கலத்த நீரையும் வீதியோடிக் கொடுக்க.

துளசி மட்டுமல்ல. இன்னும் எத்தனையோ மூலிகைகள் தாம் அன்றாட வாழ்வில் உபயோகப்படுவன உணவ இயற்கையோடு வாழக் கற்றுக் கொள்வோம். இயற்கை அம்மனையில் வாழ்போகத்ததை அனுபவிப்போம்.

— ஓத்தி





**DIRECTOR
SMALL INDUSTRIES SERVICE INSTITUTE, Chennai.
MINISTRY OF SMALL SCALE INDUSTRY AND
AGRO & RURAL INDUSTRY
GOVT. OF INDIA**



6 வரை அழகு கலை பயிற்சி (Ordinary & Hi-tech)
பெண்கள் சேர்த்து அழகு நிலையம் தொடங்கி நிறுவுவதற்கு திட்டம்.
(மாதிரி அரங்கம் பெண் தொழில் முனைவோருக்கான திட்டத்தை
பயனுள்ளதாகக் கொள்ள எதிர்பார்க்கப்படுகிறது)

சிறப்பு அம்சங்கள்

- மூலிகை முறை அழகுப் பயிற்சி
- சொந்த அழகு நிலையம் தொடங்கும் அளவுக்கு சிறப்பான பயிற்சி
- அழகு பொருட்களை எங்கே எப்படி வங்குவது?
- அரசு கடன் முறைகள் பற்றிய விவரங்கள்
- பார்லர் தொடங்குவதற்கான ஆலோசனைகள்
- SC/ST மற்றும் உடல் வலிமற்றோருக்கு 50% சலுகை கட்டணம்.

தகுதி : குறைந்தபட்சம் 8வது படித்திருக்க வேண்டும்.
வயது : 18-40 வரை
பயிற்சி மொழி : தமிழ், ஆங்கிலம்
பயிற்சி நேரம் : 3 hours per day (5 days a week)
பிரிவு (Batch size) : பிரிவில் 10 நபர்கள் மட்டும் தான்.
தகவல் நேரம் (Enquiry) : 9.30 a.m. to 5.30 p.m. (திங்கள் முதல் சனி வரை)

**பயிற்சி விவரங்கள் மற்றும் விண்ணப்ப படிவங்கள் பெற
தேசிலோ, தபாலிலோ அனுசு வேண்டிய முகவரி:**

சென்னை : 1. மோனியன் இன்ஸ்டிடியூட்
ஆஃப் சியூட்டி தெராபி, (Ordinary & Hi-tech)
8 (Old 85), 4-வது மெயின் ரோடு,
காந்திநகர், அடையார், சென்னை - 20.
போன் : 4901458, 4422833

பாண்டிச்சேரி : 1. M/s. வாகத்தி, (Ordinary & Hi-tech)
14, 3வது குறுக்கு தெரு, அண்ணாநகர்,
பாண்டிச்சேரி - 5.
போன் : 203640

Note: 1. விண்ணப்படிவம் தபாலில் பெற கவனிக்கப்பட்ட, ரூ.3/- தபால்தலை ஒட்டிய
உறையை அனுப்பவும்.
2. பூர்த்தி செய்த விண்ணப்பப் படிவம் சமர்ப்பிக்க கடைசி தேதி : 2.4.2001
3. Training Agency will assist in providing Hostel facility.

வி. கிருஷ்ணமூர்த்தி எழுதிய 'வாத்பாரத தேடிப் போன கதை' மிக மிகத் துய்வியமாக துடிதரவாகத்தான் ஆதங்கங்களை அப்படியே பிரதிபலிப்பதாக இருக்கிறது. குடும்பத்தை வாத்பாரா இரு பக்கங்களிலுமுள்ள துறை நிறைகளைத் தெரிந்து கொள்வது அவசியம். முடித்தால் திருத்திக் கொள்ளலாம். பண்டிதங்களைப் பற்றிக் கவலைப்பட வேண்டியதின்றால் வாத்பாரா சொன்னது போல கேட்ட பத்தங்களை எவ்வளவு சமாளித்து விடலாம் அமரலாசை. புண்யகால தாபபணங்களுக்கும் அதன் பிரகாரம் செயது விடலாம் மீதி இருப்பது சிரார்த்தமும், உலூனாவ தர்ப்பணமும் தான்.

தாயிம் சொல்லா விட்டால், தமக்குப் பின் உள்ள வாரிகளுக்கு நாம் முன்னோடியாகி விடுவோம். ஒருவேளை அந்த வாத்பாரா கொடுத்த விளக்கம் உள்ள பெரிய புனைகன மாநிரி உய்கள் பின் என்கலும், பெரிய உத்போதத்தில் இருந்து வாத்பாராகன், அவர்கள் கப்பிட்ட உடன போய் அவர்கள் வீட்டு விசேஷங்களைச் செயது கொடுக்கும்படியாக நடக்க

நம்மைத்தான்

நாம் தேட

வேண்டும்!



சிரார்த்தம் எவ்வளவுத் துடித்தமே சிரதாத்தவர்கள் செய வதுதான். ஆனால் இருந்த காலத்தில் பலவித கஷ்டங்களால் இடவசதி, மடி, ஆசாரம், தன்மையர் முதலிய பிரச்சனைகளால் சிரதாத போய் பயமதான் மிஞ்சி இருக்கிறது பண்ணா விட்டால் பாபம் என்னிறாக்களை என்ற பயம்தான். நம்மு எடைய (உள்ளமையான) கஷ்டங்கள் தன்மைய படைத்த நெய வத்திற்குத் தெரி யும்.

இத்தனை கஷ்டங்களுக்கு தடுவி லும் கர்மாகவளை விட்டாமல் செய கிறார்களே என்று தான் முதலாநை யர்களும் நினைப பார்கள் என்ற நம் பித்தை உயிடல் செய்ய வேண்டும்.



மா தவ சம்பிரதாயப்படி கலபமாக மேற்படி சிரார்த்தம் செய்யப்படுகிறது. இப்பொழுது மற சம்பிரதாயத்தைச் சேர்ந்த வர்களுமே செயல் ஆரம்பித்து விட் டார்கள். அதிச குற்ற உணர்வும் இவ்வளவு.

இ ராகவேத் திர ஸ்லாமி டடங் களில் பொதுவாக இதன் சடங்குகள், மிதமான செல வில் செய்யப்படு கிறது. செனாரண யில் திருவல்லிக் கேணி, அயனா

வரம், சாலைக் கிராமம், மற்றும் நங்கூர்துறை மடங்களில் செப்திதாரகன், மற்ற ஊர்களிலும், உதாரணமாக, செலம், ஈரோடு, திருப்பூர், கோய்ச்செட்டிப்பாளையம், திருச்சி, கோவை முதலான அநேகமாக ஸ்வாமிகளின் பிருத்தாவணங்கள் இருக்கும் இடங்களில் செய்யப் படுகின்றன.

- கே.ஆர். ராய், ஊதாராபாத்.



தகினை 100 ரூபாய் வீதமும் வாத்தியாருக்கு ரூ. 1000ம் தலையாகக் கொடுத்து வகுக்கிறேன். வாத்தியார் தகினைப் பற்றி - தற்போதைய விலைவாசியில் ஒருவருக்கு ரூ. 100/- கொடுப்பதே குறைவு. ஏனென்

றால் உணவையான பிராமணர்கள் ஒருதான் விட்டு ஒருதான்தான் பிராமணார்த்தம் சாப்பிடுகிறார்கள். இதிலும் அதிதி நாளில் எங்குமே யாரும் கிரார்த்தம் செய்ய மாட்டார்கள். ஆக சராசரி 10 நாட்கள் ரூ. 10 X ரூ. 100 = ஆயிரம் மட்டுமே மாத வருமானம். இன்னறவு விலைவாசியை நிறைவில் வைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

இப்போதும் கூட நன் விட்டிலேயே காரியம் செய்து விட்டேன். பூதஜ செய்து விட்டேன் எனக்கறி வாத்தியார் தகினை என ஏதோ ஒரு தொகையை (எவ்வளவு அதிகமாக இருந்தாலும்) கொண்டு போய் வாத்தியார் விட்டுக்கொள்ளுகொடுக்கிறார். இவர்களின் சந்திக்க விரும்புகிறீர்களா? தெரிவிப்புகள்.

வேதாராயணம், சென்னை - 52.



என்

னைப் பற்றி -

நான் ஒரு அன்றா

டம் கால்க்கி செங்கா

புரம் அன்றாடம் கிசிறி

தவளையில் கணவர் நீலகண்ட

சாஸ்திரிகளின் தவளையில்

மகன் வேதாராயணன் வயது

61 முடித்து விட்டது. ஆசார

மாகவே இருக்கிறேன். சாஸ்திர

சம்பிரதாயங்களைக் கைவிட

முடியாத சூழ்நிலையினால் மத்

திய அரசு வேலைவை விட்டு

விட்டேன்.

மஹாஸபட்சம் இதிலில்

எனது தகப்பனார் வாங்கு

சத்திரி கிசிறிதருக்கு 1951 முதல்

கடந்த 30 ஆண்டுகளாக பிராம

ணாளுக்கு சாப்பாடு போட்டு

முக்கியமாக, "வாத்தியார்" நம் குலத்து. அவர் ஒரு "HIRE & FIRE" நெர்த்தியானி அல்ல. அவரை நல்ல மதிப்புடன், நம் குடும்பங்களுக்குத் தேவையான நல்ல தர்மகாரியங்களையும் கடமைகளையும் செயல், ஆலோசனை கேட்டு நடப்பது மிகவும் நல்லது. நம்மைப் பற்றியே நாம் தெரிந்து கொள்ளாமல், அவரை ஒரு "கேஷுவல் ஸேபர்" ஆக வைத்துக் காரியங்களை நடத்த முயற்சி செய்வது மிகவும் தவறான செயல். நமக்கும் நம் கடமையின் முக்கியமான சில விஷயங்கள் தெரிந்திருக்கிறது என்று வாத்தியாருக்குத் தெரிந்து, நம் மரியாதைக்கு ஒரு குறைவும் வராது என்று அவர் உணர்ந்து விட்டால் அவர் நம் குடும்பத்துக்கு மிக மிக ஒத்தாசையாக இருப்பார்.

தொழில் வருமானம் எல்லாருக்கும் தேவைதான். நம் வாத்தியார்களுக்கும் வருமானம் இருந்தால்தான் அவர்களும் குடும்பம் நடத்த முடியும். அவர்களுக்கும் தொடர்பு சாதனங்கள் முக்கியம். பிரதி மாதம் எக் குடும்பமும் ரூ. 500/- குறையாமல் வருமானம் வந்தால்தான், குடும்பம் ஒரு கௌரவத்துடனும் மரியாதையுடனும், தர்மநித்தனையுடனும் இருக்க முடியும்.

இப் புனிதமான கைவலியத்தில் நிறைவு இன்னாளுக்கள் தலையெடுக்க ஆரம்பித்து இருக்கிறார்கள். நாமும் நம் ஆசார அனுஷ்டானங்களை நன்கு தெரிந்து கொண்டு தற்போது

PAY NO INCOME TAX UPTO Rs.1,82,000/-

**NSC, NSS, PPF, LIC, ULIP,
ICICI & IDBI BONDS,
11% P.O. MIS, COMPANY
DEPOSITS, MEDICLAIM
& HOUSING LOANS**

JEEVAN SHREE, JEEVAN SURAKSHA & OTHER LIC POLICIES

- 1) To get maximum return under Sec.48 Investments
- 2) To invest in children's LIC money back policy and get guaranteed return (investment of Rs.2652/- p.a. upto age-18 grow Rs.2,06,000)
- 3) To invest for first 4-years and without any further investment, get I.T. rebate, Life cover and huge return.
- 4) To Get 100% tax exemption and get more than 20% return with life cover. (invest Rs.10,123/- p.a. and get back commutation of Rs. 4,16,875/- and Rs.9,359/-p.m. as pension till death and again return of capital of Rs. 12,50,825/-)
- 5) To Plan for retired people and others, to get maximum return with 100% safety, but without paying Income-Tax

For full details Please fix appointment over phone (4850078 / 4850539) and meet us either at your place or at our offices.

COLLECT FREE PAMPHLET

SPN ENTERPRISES Investment consultants

West Mambalam Office:

40/32, Govindan Road, West Mambalam,
Chennai - 33. (Near Srinivasa Theatre) Phone:
4850078, 4850539

T. Nagar Office:

23, Rameswaram Road, T. Nagar, Chennai -
17. (Near Ranganathan Street),
Phone: 4345101 & 4345263

E-mail: ran40@yahoo.com

எனும் இலாபத்தையும் உற்சாகப்படுத்தி நம் காரியம் கவனச் செல்தால், வாத்தாரைத் தேடிச் கொண்டு ஓட வேண்டாம். அவர்களே நம் சமீப தேடி வந்து நம் ஆசாரத்துக்கும் அனுஷ்டானங்களுக்கும் மதிப்பு வைத்து நம் கடமைகளைச் செய்ய மிகவும் உதவியாக இருப்பார்கள்.

- ஏ.ஆர். நாராயணமூர்த்தி, அத்தநல்லூர்.

இணைமை எண்ணெய்வாரால் தாமதமாகி குரிய உதவத்துக்கு மிகப் பின்னரால் வந்து, தேராயம் வரைந்து விவதாரமாக மத்திரங்கள் சொல்கிற செய்வார் பலர் உண்டு. ஆனால் நமக்குத்தான் பொறுமை இங்னால் பணிபுரியும் தரவில் சில காரணம், "ஆபீசில் முக்கிய ஆபீட்டிங்" "இன்று எங்க தினம் வருகிறார்" ஒவ்வொரு பெற்ற பிண வயதான தன்னாமைக் காரணங்கள். "தொம்ப நாழிகை உட்கார்த்திருக்க முடியாது என மனைவிகளும் முட்டி வலி சீக்கிரமே முடிச்செடுக்கோ" நகரத்தில் பலரும் இந்த ரகம்தான். ஆதலால் ஒரு "Vikram" ஆக வந்ததிலார் 10.30 முதல் 11 மணி அளவில் துவக்கி, பிற்பகல் ஒரு மணிக்கு முடித்து விடுகிறார்கள் (இதி விஷயத்தில், "காலை ஐந்தரை மணிக்குத் தயாராகியுடன்" எனது உறுதி சாஸ்திரிகளை இதுவரை எதிர்த்ததேயில்லை) கேட்கிற தொகை சற்று உட இருக்கலாம் ஆனால் உடுளையாவதே விளக்கட்டும் - இன்றைய நாளில் எதுதான் மிக மலிவு?

- காரதரவம்



குக்கரில் சமைப்பவர்கல் ப்ரெஷர் குக்கரை மட்டும் தினசரி கழுவுகிறார்கள். அதல் 'வெக்ட்'வட தேய்த்துக் கழுவுபதே துல்லா. குக்கரின் வெயிட்டில் கெடும் அழுக்கே சில சமயங்களில் சமைப்பதை விபத்துக்களுக்கு வழிகோலுகிறது.

- உஷா

சி

தந்த விவபத்தகும், தெதி தவதாமல் உதததராக வாமுததவதமரண என மரமரணர ததது தததததததததத ரெண்டாவது வயதில் தானகு தடகன செகரன காயகலில் சிவனடி எய்தினார் இத்திராகி மத்திரத்தை வாய முணுமுணுத்தபடியே கத்தி திவ்ற எங்கன எய்வோனரையும் கண்ணாவெயே ஆசி கூதி விடைபெறதார் அயருண்டய சத்தினன் ஆகிய தாவகன சோத்து காரியங்கனன் சிறப்பாக நடத்த திட்டம் போட்டு அதன்படி வாத பாறா என முதல கொழுத்தன போலில் அனமுத்தார

தினைய கலயானவகன் தடகனம் முகர்த தவகன திவறத்த மாதம் ஆதவால் அவா ஒரே பீஸி போயில் அவர் மண்ணிலிடம் பேசிய என் கமத்துனா விபரம் கொன்னதும், அவர் மண்ணி உடனே அகலிடென்ட்டிடம் பீசி அவரை எங்கன் வீட்டுக்கு அனுப்பியும் வைத்தார

வத்தவர் கண்டிப்பாகக் காரியங்கன் ஒன்பதாம் தானதரன ஆரம்பிக்க இவ்வும என தும், தானகு தாட்கனில் முடித்து விடுவதாகவுட கூதி ஒரு தெராகன் செய்த பேப்பரை தீட்டினார் தவகன செவ்வி எனது தீண்ட அந்தப படட்டியல் மொத்தச் செலவு இரண்டு வடகம் ஆக இருந்தது பிரமித்துப் போன என கொழுந்தனரனாப் பார்த்து வத்தவர் தவ வாயில் வைத்திருந்த இவ்வும ஒரு தெராகன் செய்த பேப்பரை எங்கன் மூன் வைத்து இதர குக் கம்மியாக எங்கனால் காரியங்கனன் நடத்தித் தி இவ்வும எனது திட்டவட்டமாகக் கூதி விட்டார் அது கு ஒன்றரை வடகத்துக் கன் வீஸ்டு

போசித்து முடிவு செய்த பிறகு தெரிவிப்ப தாகக் கூதி அவரை அனுப்பியிட்டு தாவகன ஒருவரை ஒருவர் பார்த்துக் கொண்டு தம் சங்கடப்படுவனதுக் கண்டு என என்பதனத்து வலது மாயினார்,

"அப்பாவுக்கு எல்லாம் சிறப்பாகச் செய் வதும் என்ற உலகக் கல்வாரோட உயர்த்த என்னும் ஒன்றே அயருண்டய ஆதமானவ சாத்தியமடடச் செய்திருக்கும் கலவரன வயதில் பெண்ணையும் மேல்பயிப்புப் படித் துக் கொள்புருக்கும் பின்னைகனையும் வைத் துக் கொண்டு தவகன சிறக சோத்து வைத் திருக்கும் சேயிப்புப் பனததை தவகன், செவ்வி எனது தாவன செய்வதால் உலகன அப்பாக்கு ஒருபோதும் ஆதம் திருப்பதி விடைககாது என்பது திசையம் சிவதாமத்தை ஜபம் செய்து கொண்டே முத்தி எய்தியவர் நேரே சிவனடி வைச் சோத்தியுப்பார் கவனவடபட்டாங் இருப் கன அவா நிதியன்று அவரை மனதுக்குப் பட்ட ஒரு தவக காரியத்தை மனம் உவந்து

நமக்கு நாமே அழகு

The Visible Difference (Gent. Regd.) Beauty Clinic & School of Cosmetology

No. 5, Balajee Avenue 1st Street, Opp. to
Vidhyodaya School, T. Nagar, Chennai - 600 017

அழகம் திருப்பது ஒரே மனம். இந்த பெண் ஒர் பிக் மை கோட் வட்டிப்பு. சற்று எத்தும் தொகிக் கூர்மத்திப்பட்டர்கள். இப் கைய பெண்ணுக்கு அழகு அழகம் இன்றையகமத்தாதி விட்டு அ அழகிட்டு 40 அழகுப் பேசை



இவையகமத்தையும் ஒர்த் கைத்து 'தி விசிபில் டிபர்ஸ்' க்கம் ஆப் வன் மனது பிடிப் கிளிக் 'புத்தேவரே பெண்ணுக்கு பவந்த தவன் அழகுக் கை சித்தகனன சித்த குறா சித் அகித்து, உககித் தவவித்த திபுன்னகன் கோண்டு அழககன் வித்தகன் 'வட்டிப்பு' கிரபிக்' கும் கொடுத்திற்று.

இவ் பெண்ணுக்கான அகத்து ப்ரணைகத்தும் தீக் கை குடியும் அகவுக்குமேற் கும் பததாபி, குடி பரமியிப், உயதவகனத்துத் தித்குங்க சித்தகன் மன், மண்பென் அகவரம், பிக் மைட் கோட், வட்டி பட்டி, அகித், துதோலி பெண்கி மத்தம் பெருகு, இவ்வு, பருகன் சற்று பக் தித்தகனத்துத் தீக் கைத்திற்று

மேகியாவில் Kuala Lumpur, Penang, Sungai Petani, Johor Bahru இடங்களில் பெண்ணுக்கு அழகுக் கைவை சித்தகுறையில் வத்தார பரிந்துகித் வத்தாரன், தற்பொழுது கோட் சித்தகன் அகத்து வகுப்போடு இவ் தரும் ஆப்கிதேக் அகோவதோடு ஆகித் சித்தகன் சித்த பெண்ணை தருகிறது.

மேதும் இவ் தவியா பரன் நடத்த அகத்தை தொககாட்டி திவகம், சிவிமா, கிடுகியோலிக் ஒப்பன கோட் ஆகியுடன பரிசிய சிறப்பும் பெண் ணுக்கு உக அகவிக் புத்தித்த சிவ அகவரம், குடி அகவரம், கிடுகியோ மேட்-அப் 'குடி' கைகி' 24க கோட்டு, சிவக, குத்த, பவழ பெட்ஷிபகன், கோட், திவகன், திவகன் குகிக் அழகு எதகவன் பவரித்த ஆகியவன் எத்த தரப்படுகிறதன்.

விவரங்களுக்குத் தொடர்பு கொள்ள

Week Days : 10 a.m - 6 p.m. Sundays : 11 a.m. - 3 p.m.

தி விசிபில் டிபர்ஸ் பெரென்ஸ் (தெதிக்க) க்கம் ஆப் கைவாழி & பிடிப் கிளிக், 5, பாலாஜி அவினய முதல் தெரு, வன்னுவர் கோட்டம் அகுவில், தி. தகா, சென்னை - 600 017. பேசன் : 8254079, 8238815 e-mail : vasundhara@eth.net

'XCHANGE EXPRESS

உங்கள் பழைய
பிரதர் சூக்கரை
கொடுத்து

Preethi
WONDER Cook
Auto Rice Cooker / Warmer

பெறுவர்

ரூ.1,292/- முதல்



* For Cash Purchase on MRP in Retail Noddy Duty.

விநாயக பழைய சேமி அமைப்பர்
அ. சிவசுந்தர் வி. வி.சி., 2, உ.உ. சிவசுந்தர் குமார்
சென்னை 600 034 84377903, 84377912

விநாயக பழைய சேமி அமைப்பர்
அ. சிவசுந்தர் வி. வி.சி., 2, உ.உ. சிவசுந்தர் குமார்
சென்னை 600 034 84377903, 84377912

அவியல் ஈன்றால் எல்லோருக்கும் ரொம்பப் பிடிக்கும். இருந்தாலும் புளிய்பழைவாது தமிழ் சேர்த்து உடனே சாப்பிட்டதால் துரித எண்ண காய்கறிகளையும் வேகவைத்து உப்பு போட்டு, தேயிலை, சீரகம், பச்சை மிளகாய் அரைத்து, தேயிலை எண்ணெயில் கடுகு தாவித்து இலகுவாக வதக்கி காய்கறிகளுடன் சேர்த்து தந்தால் கைக்கி ரெஸ்பென்ஸை போட்டுச் சாப்பிட்டோம். ரொம்ப தந்தாக இருந்தது ஈய்லோரும், "தயிர் ஈன்றதே, இப்படியே செய்ய இதிலே தந்தாக இருக்கிறது" ஈன்றார்கள்.

- சித்ரா பூதர்.



செய்யுங்கள் அதுவே போதும்."

எப்படிச் செய்வது எனச் செய்வது என்று தெரியாமல் தாமசங்கடத்தில் இருந்த எங்கள் மனதுக்கு ஆறுதல் கொடுத்தது அவர் சொன்ன வார்த்தைகள் இயற்று அவர் எங்கனிடத்தில் இல்லை. ஆனால் அவர் அன்று சொன்ன எதையே வேதவாகாகக் கொண்டு ஒவ்வொரு வஸூடமும் அவர்கள் திணைவாக தஞ்சை காரியங்கள் செய்து கொண்டுதான் இருக்கிறோம். எங்கள் மனத்தில் சஞ்சலம் என்பதில்லை இருக்கும் வரை நம் நாய தந்தைகலையும மாமனார் மாமியாறையும் கணகலையாமல், அவர்களை மனம் வேதனைவாடலாமல் தந்தாக வேலை செய்து பார்த்துக் கொண்டோமெனவியல் இறந்த பிறகு ஒன்றும் பண்ண இயலாமல் சென்றாலும் அவர்களுடைய ஆதமா துணை வாழ்ந்தி அருளுமே தவிர ஒருபோதும் தீங்கு விளைவிக்காது - காந்தா ராஜன், கொடைக்கானல்.

கார்ப்பொக்கில் கடைப்பிடிக்க முடியுமா? நாம் வீட்டு வீட்ட அததனை காரியங்கள் என்னும் நாம் ஆராய்ந்தால் ஒரு கார்ப்பனை உண்ணை நமக்குப் புலப்படாது விடும் அத உண்ணை எவ்வளவுதான் அப்படி விடுவாது காரியங்கள் யாவும் நாம் பரிபூரண நம்பிக்கை யுடனோ, ஆவலுடனோ செய்ய விரும்பாமல் ஏதோ கடவே என்று செய்யும் வகைகளில் சார்ந்தவைகளாகத்தான் இருக்கும்.

நடைமுறை கெடக்கூட இருக்கும் நம் மன இறங்குப் பிடித்த எத்தனையோ காரியங்களில் அதன் சிறப்புகள் நமக்குப் பாடிப்பு ஏற்படுத்து வதில்லை. உதாரணமாக நம் பெண் கலையாணம் செய்கிறோமென்றால் அதற்கும் கார்த்தியார்கள் தேர்வுப்படுகிறார்கள். அவர்களை ஒத்துப் போய்த் தான் கபகாரியங்களுக்கு ஏற்பாடு செய்கிறோம். ஆனால் அதிநவீன சிரமங்களை மட்டும் பேசிக் கொண்டு பெண் கலையாணம் செய்வதை விட்டு விடுகிறோமா? அல்லது அதற்கு யாராவது பொறுப்பேற்க வேண்டும் என்று நடவடிக்கை எடுத்து விடுகிறோமா?

ஆனால் சிராரத்தம் அயாவாசை தரிபணம் முதலிய காரியங்களில் நமக்கு உணையயான சபுபாடோ, துபிக்கையோ இல்லாமலிருக்கும் சாரணத்தினால்தான் அவ்வளவுத் தலித்து விட ஏதாவது சாக்கு இருக்கிறதா என்று நம் மனமே தேடி அணைகிறது.

பித்துக்களின் கர்மாக்கள் எவ்வளவு மிகவும் மன சிரமத்தையோடு நன்றாக நடத்தேற வேண்டுமே என்ற கவலையை மனத்தில் கொண்டு செயல் வேண்டியவை. அதனால்தான் அளவு சிராரத்தம் என்கிறார்கள் பூரண சபுபாடோடு செய்யும் கர்மாக்கள் உண்ணையாகவே பண தரக்கூடியவைகளை இத்தகு அவரவர்கள் அனுபவம்தான் ஆதாரம் அப்படி சொந்த சூழ்நிலைக்கு ஆசையும் அணையும் கலந்து அழுது பண்டப்பது போல் சிராரத்த திணங்கள் எப்போது வரும் பித்தருளை எப்படி மகிழ் விடவது என்று உண்ணையான கவலையோடும் சிரமத்தையோடும் அதது காரியங்களை செய்யும் போது, சாஸ்திரிகளின் உதாரணம், மததிர உச்சரிப்பின் குறைபாடுகள் தேரம் கால சோனாறுகள் இவை அததனங்களும் அடிபட்டு நம் மனத்திற்கு மட்டும் உயராத இயல்பாகவே மென்மட்டியாக அவை பித்தருளைப் போய்ச் சேர்த்து பண்ணப்பது உறுதி!

- அனிலா கார்த்திகேயன், சாஜித்தபாக்கம்.

ஒரு உறவினர் தன் வீட்டு சிரகப்போசை திறகு புரோகிதர் வீட்டின் விவரணை வைத்துத் திரமாவித்து சமையலான மேட உதும் மற்றோர் உறவினர் வீட்டில் பூணல் முடித்து ஒரு வாரத் திறகுத் திணமும் வந்து சந்தியா வந்தளம் சொல் வித தர், ஒருமுறைக்கு 'விளையு சாரத்' ஆக நற் ரூபால் கேட்டதையும் கேளவிப்பட்ட போது அதிர்ச்சியாக இருந்தது சமகர மட்டம் அத்தோடில் மட்டம் இவற்றைச் சேர்ந்தவர்கள் துணைவிட்டு, தேரடியாக பாடசாலைகளுக்கு பொது மக்கள் ஒரு குறிப்பிட்ட தொகையைக் கட்டினால், சிறப்பான முறையில் புரோகிதம்

செய்து நலக்க ஏற்பாடு செய்தால் இந்தப் பிரச்சனை தீரும்.

- சித்திரா முரளி, சென்னை - 11.

எனது பாட்டி காலத்தில், திவசம் என் நாளை பாத்திரம் தேய்த்து, மடி உலர்த்தி, வீடு மெழுகி, வீட்டில் வீணையாடும் சிவனாருந்து பையன்களை, இங்கே வராதே, அங்கே போகாதே என்று சொல்லி வீட்டை விட்டு வெளியில் அனுப்பி, வீட்டே அமரக்கூடாமல் இருக்கும். அதற்கென உடன பித்தனை, ரவம், அதுமியிய பாத்திரங்கள் தவிர எதைவும் எடுக்கக் கூடாது. பரிமாறு, சமைக்க எல்லாமை அதை உபயோகப்படுத்தினார்கள்.

அம்மா காலத்தில், கொஞ்சம் எவ்வளவுவா இடத்தை அடைத்துக் கொண்டாலும், திடு, நான் சிவனாகவில், அதைப் பாத்திரங்களுக்கு இடம் இருக்காது.

இன்று அடுக்கூமாடி சூடியிருப்பில், இரண்டு அறை, ஒரு சூம் ஹால் வீடுகளில் ஹாஸலப் பெருக்கி, துடைப்பது என்பது எல் லோரும் எழுந்தால்தான் முடியும் இக் காலக் காலத்தைக் குரியோதயங்களாகக் கண்டிருப்பார்கள் எல்லாபதே சந்தேகம். பெண் குழந்தைகள் எல்லாவற்றையும் நான் பிரச்சனை வேறு. இவை எல்லாவற்றையும் தான். திவசம் செய யும் நினைவுக்கு வந்து விடுகிறோம் என்று எதை துக் கொள்வோம்.

தமது வீட்டில் உள்ளவர்கள் சாஸ்திரி களுக்கு ஒரு தடவைக்கு தள்ளித் தடவை பார்க்கு வரச் சொல்லி, வீட்டு வாசலில் நிதி அன்று வழி மெல விறி வைத்து, காதலன் காத லைக்குக் காத்திருப்பது போல நின்று, வாதியை வந்தவுடன் ஆயிரம் வாட்டஸ் பல்ப் போன்ற ஒரு சந்தோஷத்துடன் தான் உள்ளே வரு வார்கள்.

மத்திரங்கள் எல்லாம் முடித்து, இவை போடும் சமயத்தில் பக்கத்துக் குடியிருப்பி வீடுக்கு வரும் 'உணவு' மனத்தில் வீட்டே முழுகி விடும்! தொலைக்காட்டி தொட்டின் சுப்தம்

வேறு!

பெரியோர்களுடன் கூட்டுக் குழப்பம் இருந் தாலாவது சொல்லத்தகுப் பெரியவர்கள் இருப் பார்கள் இவ்வளவையும் மீறி செய்தாலும் திருப்தி இருப்பது இல்லை, சகோதர தம்பர் கொணவது போல.

- வசந்தா நாராயணன், சென்னை - 23.

வைதீகரகணைக் கேள்யெய்வதும், குறை கூறுவதும் ஒரு வழக்கமாகி விட்டது. அது தவிர்க்கப்பட வேண்டும்.

வாதியார்களின் எண்ணிக்கை குறைவு அல்லாவிட, பூணாடுகள் எல்லாம் வீட்டிலும் ஒரே சமயத்தில் செல்ல முடியாது. எனவேதான் தவிர வசதியாக காணட்டுமா கேளு-டுகளை வைத்துக் கொள்வதில் தவறில்லை தவறு எல் லாருக்கும் 8 மணிக்கு ஆபீஸ் செல்ல வேண் டும் அதற்கு முன் காணல் ம.வி. நிகழ்ச்சி களையும் பார்க்க வேண்டும் அதற்குள் அம் வானை தாப்பணமும் செய்ய வேண்டும் அதற்கு அவர்கள் என்ன செய்ய முடியும்!

தவிரவும் வாதியா, கீப்னாட், ம.வி., ஸ்கூட்டர் வரவில்லை, அதை நாம் மகிழ்ச்சி யுடன் வரவேற்பதில்லை "அவ்வாறு பார்க் து சாண அநிகரமாக கற்கிறோம்" என்ற விரிச் சமை வேறு

வேதம் படிப்பதற்கு கமரா 18 ஆண்டுகள் ஆகிறது அதே 18 ஆண்டுகளில் 17.5% செய்து முடித்து ஆண்டுக்கு கமரா உந்து வட சம் சம்பாதிக்கலாம். அதே 18 ஆண்டுகள் படித்த வாதியார்களில் வரும்படி என்ன என்று யாரோடும் நினைக்கிறார்களா?

நாங்கள் கல்கத்தாவில் 18 வருடங்களும், இப் பொழுது டெல்லிக்கு வந்து 23 வருடங்களாகும் வீட்டை எங்களுக்கு இத்தக் கரும் குளிரிலும் வாதியார் பிரச்சனை இல்லை அங்கு மட்டும் ஏன் இந்த பிரச்சனை என்று தெரிவிப்பதை, இதற்குக் காரணம், தாமதமான தவிர்! அதைத் தெரிவிப்ப இடப்பாடுகள் இல்லை.

- ஜெயா மோகதாதம், தி.ஜி. டெல்லி.

உங்கள் குழந்தைகளுக்கு 'தேர் கட' செய்ய, 'பள்ளம்' மற்றும் ஜெனுக்கு அழைத்துச் செல்லும் போது, உங்கள் வீட்டிலிருந்தே தனி சீப்பு எடுத்துக் கொண்டு போய், 'தேர் கட' செய்வது சிறந்த முறையாகும். இதனால் புண், சிரங்கு, பேன், பொருகு போன்ற நோய்ப் பிரச்சனைகளைத் தவிர்க்கலாம்.

- கே. ராஜலக்ஷ்மி.



வுத தேர்வுகளை கட்டாயம் எழுத வேண்டும் துழைவுத் தேர்வினை எழுதா விட்டால்

எழுதினால், நல்ல மதிப்பெண்களைப் பெறலாம். பள்ளிப் படிப்பின் இறுதியாண்டு மதிப்பெண்களுடன், துழைவுத் தேர்வு மதிப்பெண்ணும் சேர்த்தே மதிப்பிடப்படுகின்றன

பொறியியல், மருத்துவம், தலை பட்டப் படிப்பினை படிப்பதுடன் 'சிடி', பரீட்சையினை எழுதி, 'சாட்டாட அக்கவுண்ட்' ஆக விரும்புவோர் கூட அதற்கான துழைவுத் தேர்வினை எழுதி தகுந்த கம்பெனிகளில் பணித்தி பெற வேண்டும் இவர்களைத் தவிர இன்னும் சிலர் பட்டப் படிப்பினை வெளி நாடுகளில் படிக்கத் தீர்மானிக்கின்றனர் இவர்கள் தங்கள் பதினாறாம் வகுப்பிலேயே வெளிநாட்டில் படிப்பதற்காக எழுத வேண்டிய துழைவுத் தேர்வான SAT மற்றும் TOEFL என்ற தேர்வுகளை எழுத பயிற்சி தரும் சென்டர்களின் பதிவுசெய்து கொள்ளலாம் இதனைப் பற்றி விளக்குகிறார் சென்னை டி.டி.கே ரோடில் உள்ள 'டாடமாடிக்கஸ்' திறுவனத்தின் இயக்குதரான பேராசிரியர் டோலாஸ் ரஜேஸ் -

"இன்று வெளிநாடுகளில் பட்டப் படிப்பினை படிப்பது சகலமளி விட்டது. பட்டப் படிப்பினை அடுத்து படிப்பதால், மேற்படிப்பான எம்எஸ் படிப்பது நிக எளிதானிருந்து, சில கல் லூசிகளில், 15,000, எம்.எஸ்., இரண்டினை மூம் இளைத்து ஹந்து ஆண்டுளில் முடிக்கு" வசதியும் வந்து விட்டது. இதற்கான துழைவுத் தேர்வுகள் SAT மற்றும் ஆங் லில் அறிவினை பரிசோதிக்கும் TOEFL முதலியவற்றினை எழுத எங்கும் நிறுவனத்து நானே பயிற்சியளிக்கிறேன். இ.திரியாஸிலேயே முதல் இடத் தினை பெறுவது எங்கள் நிறுவனத்திலேயே யார் இறுதிகளில் கூட, எஹதராபாத், கோவை, திருச்சி, மதுரை போன்ற பல நகரங்களிலிருந்து வந்து பயிற்சி பெறுகின்றனர் இருபத்தி ஹந்து வருடங்களாக பயிற்சி யளிக்கும் எங்கள் திறுவனத் திறுது அமெரிக்கா மற்றும் இங்கு லாந்தின் தூதரகத்துடன் நல்ல பரிச்சயம்

தனியார்ப பொறியியல், மருத்து வக் கல்லூரிகளில் கூட தேர்வுது கடினம் இத் தேர்வுகளை எழுத உக் களையத் தயார செவது கொள்ள பல தனியார இன்ஸ்டிடியூட்ட்கள் உள்ளன இவற்றின் துணையைப் பெற்று இத் தேர்வுகளை



இருப்பதால் நிறப்பாண முறையில் பயிற்சி அளிக்க முடியுமென்று

இதனால் தவிர பொறியியல் படிப்பு அல்லது பட்டப் படிப்பின் முடிந்தவர்கள் அதாவது பதினாறு ஆண்டுகள் படிப்பின் முடிந்தவர்களுக்கும் மேற்படிப்பிற்காக வேலித்து செல்வ விரும்பினால் எழுதி வேண்டிய நுழைந்த தேர்வுகளான GRE, GMAT முதலியவற்றிற்கு மிகச் சிறப்பான முறையில் பயிற்சி வழங்கிவருகிறது.

பட்டப் படிப்பு பொறியியல் மருத்துவம், சட்டம் முதலியவை Formal Education என்பதும் இவற்றைத் தவிர எங்கள் நிறுவனத்தில் தமிழ்நாடு நிறுவனங்களில் உயர் பதவியில் இருப்பவர்களுக்கு உதவியாக பணிபுரியும் ப்ளாஸ்டிக் செக்ரெட்டரி பதவிகளைத் தவிர உயர்முகமான பிரபலமாக உள்ளது இதில் தரப்படும் படிப்பில் அனுபவத்தினை தரவருக்கும் முறை. செக்ரெட்டரி செயலா மேலாட்சிய அனுபவங்கள், மேலாட்சிய வீட்டு தவிர நிகழும் அளவிற்குக் கவனிக்கமுதக்கடிய இரண்டு, அதற்குத் தேவையான சட்டங்கள், வருமான வரிச் சட்டங்கள், கம்ப்யூட்டரில் Ms Office, Ms Word முதலியவை கற்றுத் தரப்படுகின்றன. இந்தப் பயிற்சியைப் பெற்றால் ஒரு இரண்டையான ப்ளாஸ்டிக் செக்ரெட்டரி"யாக விளங்குவார். இப் பயிற்சி ஆண்கள், பெண்கள் இருவருக்கும் அளிக்கப்படுகிறது.

இதனைத் தவிர கம்ப்யூட்டரில் அனுபவம் மேலாட்சியைத் தவிர கம்ப்யூட்டர் பல கோண்களும் இவற்றைத் தரப்படுகின்றன பட்டப் படிப்பு உயர் பதவிகளுக்கு எழுதி வேண்டிய தேர்வுகள், மேலாட்சியைத் தவிர கற்றுத் தரப்படுகின்றன பயிற்சி முதலியவற்றை இவ்விதம் பல நிறுவனங்கள் பயிற்சிக்குகின்றன.

இன்று கம்ப்யூட்டர் பற்றி அறிவாதவா இவ்வாறு பயிற்சி படிப்பின் முடிந்தவர்கள் முதல் கல்வியைப் படிப்பு முடிந்தவர்கள், அனுபவத்தில் பணிபுரிவோர், இவ்வதரங்கள் என அனைவருக்கும் கம்ப்யூட்டர் கோர்ஸ் பற்றிய அறிவிப்புகளை பார்க்கிறோம் இதில் அவ்வாறு தேவையாகிறது படிப்பின் படிக்கலாம்.

அதாவது ப்ளாஸ்டிக் கோர்ஸ் விவரம் முன்னவர்கள் Java, Office 97, C, C++ முதலியவற்றைப் படிக்கலாம் இதில் Oracle 7 ஃ Visual Basic, Developer 2000 முதலியவை மேலாட்சிய

மேலாட்சிய பணிபுரியவர்கள் படிக்கக்கூடியவை. Tally 5.0 - New Version என்பதனை 'அக் கவுண்டன்ட்' பிரிவில் பணிபுரியவர்கள் படிக்கலாம். DTP - Desk Top Publication, About Page Maker முதலியவை பத்திரிகை, விளம்பரம், துறை விதிகளோடு படிக்கத் தகுந்தவை இவற்றைப் படித்து நல்ல பணியில் அமரலாம்.

பட்டப் படிப்பு, மேற்படிப்பு படிப்பவர்கள் வசதியாக படிப்பதற்கென காலை நேரங்களிலும், மாலை நேரங்களிலும், வார இறுதிகளிலும் முறை நாட்களிலும் வகுப்பினை வைத்துள்ளனர் மொழிகளை கற்றுத் தரும் நிறுவனங்கள் - ஜெர்மன் மொழியை 'மாகஸ் முல்வர் பவனி'யும், மிதெற்கு மொழியை 'அனாய்ஸஸ் பிரான்சேஸ்' லிலும், குடியி மொழியை ரஷ்யன் காஸ்பெஸ்டிலும் கற்கலாம். இதனை நன்கு கற்பதன் மூலம் இதனை பயிற்றவர்களுக்கும் ஆசிரியர்களாக அல்லது மொழி பெயர்ப்பாளராக விளங்கலாம்.

இவற்றையெல்லாம் தவிர Non Formal Education என்ற வகையில் சில பயிற்சிகள் தரப்படுகின்றன தொண்டகாட்சிப் பெட்டி, வி.சி.ஆர், வி.சி.பி ரேடியோ முதலியவற்றினை ரிப்பேர் செய்யும் பயிற்சிகள் தரப்படுகின்றன.

பத்தாவது அல்லது 12 படிப்பினை முடித்தவர்கள், ஏர்-கண்டிஷனிங், ரெபரிங் ரேஷன், எலக்ட்ரானிக்ஸ், டிஸ்க் மெகானிக்ஸ் முதலியவற்றைப் படித்து மத்திய அரசு அளிக்கும் டிபன்மா மற்றும் தமிழக அரசு அளிக்கும் டிபன்மா சான்றிதழ்களைப் பெறலாம். இந்த நிறுவனம் பணி செல்ல விரும்பாத எட்டாம் வகுப்பு படித்த சிறுவர்கள் வீணாக காலத்தை கழிப்பதைத் தடுக்கும் முயற்சியாக, அவர்களுக்கும் மேலாகிய பயிற்சிகளை அளித்து நிறுவனத்தின் காரணத்தினால் அளிக்கிறது.

பணிகளும், கலாநிகளும் கவனிப்பது என்னக்கூடிய அளவில் இருந்த காலம் மதி இப்போது கல்வி பல வகைகளும் என்ற ஆகிய இருதரம் போதும், எக்கொடுக்க காத்திருக்கிறோம் என்ற வகையில் கலாநிகர், பல் கலாக்கொடுக்க, இவ்வகைப்பட்டிகள், அகாடமிகள் உள்ளன குறிப்பிட்ட கால அளவிலோ, வயது வரம்பினைவோ அளக்காத 'நிப்பன் யூனியன்' க்கு அளங்குள்ளது.

தொகுப்பு ராஜ்யமுத்திரசேகர்

நன்றாக களித்த ஒரு வானம் பழத்தின் கோதுமை மாவின் சேர்த்துப் பிசைத்து வழக்கம் போல சப்பாத்தி செய்து பருங்கள்: குப்பா சாஸ்பட்டாக இருக்கும். இவ்வ ருத்தாக இருக்கும்.

- உதயா



THE MAYAVARAM FINANCIAL CHIT CORPORATION LIMITED

Regd. & Admn. Office: 13-A1, Cutchery Road,
Mayiladuturai - 609 001 Tamil Nadu

**HIGHER DENOMINATION
AUCTION CHIT PROMOTERS
SINCE 1947**

BRANCHES

| | Phone | | Phone |
|---------------|--------|--------------|---------|
| Mayiladuturai | 23360 | Kancheepuram | 23123 |
| Pondicherry | 334547 | Chennai | 5342853 |
| Karikal | 22403 | | 5341855 |
| Tirupapuliyur | 30082 | | 5332143 |
| Chidambaram | 22427 | Salem | 266837 |
| Kumbakonam | 420544 | Coimbatore | 300115 |
| Thanjavur | 37530 | Aduthurai | 70035 |

**NOT RECEIVING ANY DEPOSITS
EITHER FROM PUBLIC OR
FROM SUBSCRIBERS**

M. Sathputhiran
General Manager

K. Jeyachundhren
Managing Director

நம்பிக்கை - இருதரப்பினருக்கும் வேண்டும்! இருதரப்பினருக்கும் வேண்டும்!

இப்போது சை-மசிய எங்கும் முழங்குகிறது. 30, 35 வருடம் முன்பு இதே நிலை இருந்து நாளும் அதை அனுபவித்ததன் விளைவே இத்தகை கடிதம் அப்போது என் பெற்றோர் வல வலவு ஆதரவுடன், நம்பிக்கையுடன் என்னை இவிய சிமோனிடையே போய் நடத்தினா என்பதையும் இப்போது திணைவுகா ரெனா.

வாழ்க்கையில் திரட்சந்ததை அந் துறுததாமல் கண்டதே கட்டியால் எடுக்கப்படும் தரகருகாவா சிமோ படங்கலால் செட்டுப் போனது இணை குரகனே அதிகம் அருமடிப் பருவத்தில படிப்பை விட்டு விட்டு, விடவலகை; பின்னால் சுற்றி அவா களிஷ்டத்திற் போவ கல் வாழ்த்தும், புத நரிண்டு வாழ்த்தும் அனுப்பி, கரகை வீணாகவித திரீந்த சபத்தியங்கல் பலர் என்கரு மட்டுமல்ல; என்னுடன் படித்த சகி தொழிலர்களுக்கும் பின்னால இதே கதை உண்டு. தானாகவே கற்பனை செயது கொண்டு பின் வருநி தற்கொலை செயது கொண்ட இணைவுள் ஒருவனையும் தெரி யும்.

அதேவலாம் கிடக்கடும் ஒவ்வொரு முறை வாழ்த்தோ, கடிதமோ வரும் போது என் பெற்றோர் தடத்து கொண்ட முறையை இவ்வறைய பெற்றோரும் பின்பற்ற வேண்டும் என்பது என் அவா என்னகை சுப்பிட்டு, என்ன ஏது எனது தீர் விசாரித்து, கைவெழுந்ததை வைத்திற் தான சொல்லும் பதிலால் திருப்திபுதது என் மனதறித்து தடத்து கொண்டாகல் அலாகன் வைத்த நம்பிக்கை இவ்வறையுள் என்னை வாழ்க்கையில் தலை இடத்தில் வைத்துஎவது.

ஒருமுறை ஒரு மாணவன் தாவ வருடன் கோந்து கேலி செய்ப, துணிவுள்ள நான் பதிலடி கொடுக்க, தவறுகள் போயிருக்கும் அவன் அமலானம் தாங்மா மல எவ்வள பணிகளு (மேறு மேறு பணிக்ளில் படித்து வந்தோம்) ஒருகடிதம் அனுப்பி விட்டான் அதுவும் எப்படி, என் தொழிக்குக் கடிதம் கடிதம் என்ற பெயரில், நான் அவர்களைிருவருக்கும்

இணைப்புப் பாலமாக இருப்பதாகக் கூறி, பன்னியில் கடிதம் தயாரிக்க கொடுப் பட்டதோ என்னென்ப பற்றி என் தொழி மீன பெற்றோரிடம் விசாரணை மேற கொண்டதோ எதுவும், அறிவாத தான தன்னையிலிருந்து தப்பித்தது என் தொழியில் பெற்றோராரல்பாள்.

காரணம் அந்தப் புத்திசாலி மாண வன் பன்னிகு அனுப்பிய கடிதத்தின் தகவை என தொழிக்கும் அனுப்பியிருக் கிறான். வெவியிலகமே தெரிபாதவன் என் தொழி, அவன் தந்தை எவ்விடமே கடித்ததற்குக் காட்டி முன்னரே விளக்கம் செட்டதாலும், என் மீதுள்ள நம்பிக்கை மற்றா என தன்னடத்தைபாலும், அன்று



தமிழினன் படிப்பு மற்றும் எவ்வாத துறைகளும் முதலாவதாக இருத்ததால் பன்னியில் தேரடியாக விசாரிக்காமல் மன்னுழக விசாரணை, என்னைய பன்னி யிலிருந்து நீக்க நடத்தது என்பன; இன்று திணைத்தாலும் தெஞ்சம் பதைபதைத்துப் போகிறது

சை மசிய செவ்வப்பட்டு தந்தினாவை வரை மொளும் பெண்களை வீட இது நோசமலவலா - தனதாகப் படிக்கும் ஒரு பெண் பன்னியை விட்டு நீக்கப்படுவது. அன்ற என்னுடைய மற்றும் என் தொழியில் பெற்றோர் என மீது வைத்த நம்பிக்கையே என் வாழ்வின் உயர்வுக் குக் காரணம்.

பெற்றோர், மற்றும் குழந்தைகளுக் கிடையே உள்ள நன்னுறவும், நம்பிக்கை யும் வாழ்க்கைகளில் மிக முக்கிய மாணதாரும்.

— வி. கவிதா



வீடுமீ பாதுகாப்பாளர் இயக்கம்?

வாழ்வண

எப்போதுமே கக
மரிக இருப்ப
இல்லை. பாதுகாப
பாகவும் இருப்
பதில்லை பாதுகாப்
பாள, கௌரவமான
இடமாகக் கருதப்படு
பவை கருவளையும் கல்வ
ளையும். கருச்சிதைவு
நடக்கும் காரணத்தால்
கருவளையும் இந்தக்
கௌரவத்தினைத்
தொலைத்து வெகு நாட
களாகி விட்டன. கல்வ
ளையும் இந்த நிலைமை
அடைந்து வருகிறது.

ஒருவர் இறந்தார் என்
றால் எப்படி இறந்தார்
என்ற கேள்வி எழு
கிறது. இறப்பிலும் ஒரு
டிக்கிவிட்டி. கௌரவமாக

இறந்தார் என்று கருதப்படுகிறது வெகுநாட்கள் படுகளை
விக் தோல்வாய்ப்பட்டு இறந்து போனால் அப்படி ஏ என்று
மேலும் விரிப்புகிறது. இறந்தவரின் மேல் பச்சாதாபம்
எழுகிறது

தற்கொலை செய்து கொள்வதைமும் பாராட்டுவது
இல்லை. விபத்தில் இறந்து போனால் விபத்தின் காரணம்
ஆராயப்படுகிறது இந்த விபத்து அஜாக்கிரதையின் கார
ணமா? தெரிந்தே விபத்து நடக்க இடம் கொடுக்கப்பட்ட
தா? என்ற கேள்விகள் எழுகின்றன கடலில் செல்லும்
போது, ஆற்றில் குளிக்கும் போது மரணம் ஏற்பட்டால்
இதனைத் தவிர்க்கலாமே என்று கேட்கிறோம் பஸ்ஸில்
களில் வெகு தூரம் பயணம் செய்வதை விட, ரயிலில்
போவதுதான் பாதுகாப்பானது என்று சொல்லிறோம்
இதைப்பெல்லாம் விட, வீட்டினுள் இருப்பதுதான்

டாக்டர் ஜெயம் கண்ணன்

The following particulars regarding the ownership of 'MANGAYAR MALAI' the Tamil Monthly newspaper, are published, as called for by rule 6 of the Registration of Newspapers (Central) Rules 1956.

FORM IV

| | |
|---|--|
| 1. Place of Publication | Chennai |
| 2. Periodicity of Publication | Monthly |
| 3. Name of Printer | K. Rajendran |
| Nationality | Indian |
| Address | 1, 3th Street, Lake Area, Nungambakam, Chennai - 600 024. |
| 4. Name of Publisher | K. Rajendran |
| Nationality | Indian |
| Address | 1, 3th Street, Lake Area, Nungambakam, Chennai - 600 024. |
| 5. Name of Editor | K. Rajendran |
| Nationality | Indian |
| Address | 1, 3th Street, Lake Area, Nungambakam, Chennai - 600 024. |
| 6. Names and addresses of individuals who own the newspaper and partners or shareholders holding more than one percent of the total capital | Bharathan Publications Private Limited, 47, Jawaharlal Nehru Road, Ekkaduthangal, Chennai - 600 097. |
| I hereby declare that the particulars given above are true to the best of my knowledge and belief | |
| () 3001 | K. Rajendran
Publisher |

பெரிய பாதுகாப்பு. ஏதேனும் வெளி உலகில் பிரச்சினைகள் ஏற்பட்டால் அவ்வாறான வீட்டினுள் பாதுகாப்பாக இருக்கும் படி வலியுறுத்தப்படுகிறார்கள். ஆனால் இன்று குறுபாத்தில் நடத்தது என்ன? நடப்பது என்ன? வீட்டினுள்.

"நின்றார், இருந்தார், கிடந்தார் என இல்லை சென்றார்" என்ற திருமுலரின் வாக்கிற்கு ஏற்ப, வட்டக்களத்தில் கள்ள இராமக்கும் நேரத்தில் ஒரேயடியாக மண்ணில் புதைந்தனர். இதனால் ஏற்பட்ட பயத்தில் மக்கள் இப்போது வீட்டை விட, தெருவே வெட்டவெளியே பாதுகாப்பு என்று கருதி இரவியில் தெருவில்தான் உறங்குகிறார்கள் உறையும் குவிரினை இப்போது அவர்கள் பொருட்படுத்தவே இல்லை. ஆங்குள்ள காட்சிகளைப் பார்க்கப் பார்க்க மனம் சொல்லொணா வேதனையடைகிறது. இயற்கையே, ஏணிப்பயிச் செய்தாய் மானாடத்தின் மேல் உணக்கெள்ள கோபம் எனக் குமுறத் தோன்றுகிறது.

கடவுள் இருக்கிறார் என்றால், விஞ்

ஞானபூவமாகக் காண்பி என்று கூறுபவர் தன் இன்று இந்தச் சோகத்திற்குக் காரணமான பூகம்பம் வருவதை உரை முடிபாது: வந்தபின் விளைவுகளைத்தான் உணர் முடியும் என்று எகவிரிகிறார்கள். கடவுள் எப்பவரையும் சாதாரணமாகக் காண முடியாது. உணரத்தான் முடியும் என்று தெரிந்து கொள்ள வேண்டும் என்பதற்காகவா?

என்ன கோபமோ தெரியவில்லை. 'நேறா' என்ற இரைச்சலுடன் பூகம்பமாகக் கொட்டி.

"பூதாண்ட, பேதாண்ட, போகாண்ட, யோகாண்ட... தேகாத்துமாம், பிரம்மாவண்டத்த எப்பவே" என்று திருமுலரின் வரிகளுக்குடைய, இந்த எல்லா அன்மைமும் (உலகமும்) பரமவின் அராசாட்சிகள் என்பதனை விளக்கும்வண்ணம் ஒரு பெரிய அழிவினை மக்களுக்குக் காட்டியுள்ளார்.

என்றுடைய எல்லைக்குட்பட்டது, எனது இடம், என் வீடு, எனது கோட்டம் என்று எல்லாரும் பெருமையாகக் கூறுவது அவர்களுடையது இல்லை என்ற நிலை ஏற்பட்டு விட்டது.

"ஆஸைக்கும்பும், அமுதும், அக்காரமும்

சோஸைத் தண்ணீரும் உடைந்து எங்கள் நாடு" (திருமுலர்)

இத்தியாலியேயே செல்வமும், செல்வநற்களமும் மிக்கு உள்ள இடம் குழாராதின்று இவர்கள் எல்லோரும் அகன்று இருப்பது தெருவில்!

"விதியது மேல் அமரர் உறைம" என்ற திருமுலர் வாக்குப்படி, வீதி வெகு களமாகவே விளையாடி யுள்ளது. உலகின் மூலம் முடுக்கில் தூய்மிக் கொண்டு உள்ள வரைக் கூட உறுக்கியுள்ள இந்த போகம், ஈனகத்தன்மை எல்லா மனிதர்க்கும் உண்டு என்பதனைக் காட்டும்வண்ணம், உலகின் பல்வேறு பாகங்களில் இருந்தும் நேசக்கரமாக நீண்டு வரும் விமானங்கள் நிறைக்கூட இடமில்லை குறுபாத்தில். தொண்டுள்ளம் எவ்வளவு பெரியது என்பது, கேட்காமலே விளம்பி வந்த தெவிடுகரவுகளைப் பார்க்கும் போது மெய் சிவீர்க்கிறது.

உடந்த இரண்டாவது உலகப் போரில்

ஜப்பானில் குண்டு வெடித்து வட்சக் கணக்கில் மண்ணில் மக்கள் வீழ்ந்த நேரமும் காலை 8:45 மணி. குடியரசு தின விழா நாளில் நாடு முழுவதும் கொடியேற குதூரத்தில் பூமி அதிர்ந்தது அதே 8:45 மணி அளவில்தான். நான் ஹிரோஷிமா சென்ற போது. காலை 8:45 க்கு ஒரு பெரிய ஊரன் சத்தம் ஒலித்தது. மக்கள் அங்கங்கே நின்றனர். காா நின்றது. பஸ் நின்றது. நான் மனஸ்தேதே போனேன். ஏதோ தவறு நடக்கிறது என்று.

பிறகுதான் தெரிந்தது ஹிரோஷிமாவில் குண்டு வெடித்த காலைப் பொழுதினை - 50 வருடங்களுக்குப் பிறகும் தினமும் மக்கள் நினைவுகூர்ந்து, இறந்தவர்களுக்கு அஞ்சலி செலுத்துகின்றனர் என்று. ஹிரோஷிமாவைத் திரும்ப உருவாக்க 50 வருடங்கள் பிடித்தது ஜப்பானியர்கு. ஆனால் நமது கட்சி பகுதி எப்போது பழைய நிலையினை அடைடும் என்று தெரியவில்லை.

இதுதான் வரை, சொத்து என்றால் எவ்வளவு பங்களா? எவ்வளவு ஏக்கர் நிலம்? எவ்வளவு நடை? என்றுதான் கேட்கப்பட்டது ஆனால் இன்று இந்த சோக திகழ்ச்சிக்குப் பிறகு இளையெல்லாமும் நிலையற்றவை என்று புரிகிறது. அசையா சொத்துக்கள் என்று மதிப்பிடப்படும் இளவயும் அசையும் சொத்துக்கள் என்பதனை நிரூபித்துள்ளது இந்த பூகம்பம்.

உலகமயமாக்குதல் (Globalisation) என்பது பல்வேறு முக்கிய காரணங்களுக்காக எதிர்க்கப்பட்டு வருகிறது. ஆனால் இந்த மிகப் பெரிய இத்தியாவின் இழப்பிற்குத் தானாகவே வந்து சேரும் கோடிக்கணக்கான பொருள், மனித உதவி, இவற்றி ளுக்கிடமிருந்து விலகிவிடுவதற்கு இதுவே காரணமாக இருக்கிறது.

ரோஸ்ட் செய்த பிரட்டை சிறு டைமன் வடிவில் வெட்டி தேங்காய் சாதம், புளி சாதம், மிளகு சாதம் போன்றவற்றில் கலந்து பாருங்கள். சுவையும், மணமும் தன்றாக இருக்கும். வெஜிடபிள் பிரியாணி, ஃப்ரைட் ரைஸில்தான் பிரட் துண்டுகள் போட வேண்டும் என்பதில்லை.

- பாலா இராஜேந்திரன்.

எனப் பார்த்தால் உலகில் உள்ள எல்லோருமே அடிமனத்திலே நாம் எல்லோரும் ஒரே இனம் "மனித இனம்" என்பதை உணர்ந்தோர்கள் என்பது புரிகிறது.

இந்த இயற்கையின் சீற்றம் பற்றி எதனையும் முன்கூட்டியே உணர முடியாது என்று கூறும் விஞ்ஞானிகள், அழிவும் இந்த உடல் அழியாமல் தொடர் என்ன செய்யலாம் என்ற ஆராய்ச்சி மீனைத் தொடர்ந்துதான் வருகிறார்கள்.

க்ளோனிங் முறையில் உருவான டால்ஸி ஆட்டுக்குட்டிக்கு இப்போது 5 வயது ஆகிறது அதன் தாயின் குரோமோசோமஸ் தானே இரட்டிப்பாக்கப்பட்டது. அதன் தாயின் வயது இப்போது 12 சாதாரணமாக 12 வயது ஆட்டின் குரோமோசோமஸ் இந்த டால்ஸியின் உடலில் உள்ளதா அல்லது 5 வயது ஆட்டின் குரோமோசோமஸ் உள்ளதா என்ற தீவிர ஆராய்ச்சி நடக்கிறது. 5 வயது குரோமோசோமஸ் என்று நிரூபிக்கப்பட்டால் நாம் இறப்பினை நிறுத்தி வெற்றி கண்டோம் என்று கூற முடியும்.

பிறகு என்ன! தற்போது கிள்ளஸ் புத்தகத்தில் அதிக வயது 120 என்பது மாறி விடும். 1200 வயது கூட உயிரோடு இருக்க வாய்ப்பு இருக்கலாம்! இப்படியே தொடர்ந்து போனால், பிறப்பும் இறப்பும் சமமாக உள்ள நிலை மாறி விடும். ஏதெனவே இந்த நிலை நிறைய நாகுகளில் உள்ளது.

க்ளோனிங் முறையில் மற்ற பல உபயோகங்களை உள்ளன என்றாலும் இந்த மிகப் பெரிய பிரச்சினையில் இருந்து மீள முடியாது என்பதனால்தான் க்ளோனிங் முறைக்கு அனுமதி மறுக்கப்பட்டுள்ளது.





• ஜார்ஜ் புஷ் பதவியேற்பு

அண்மையில் குஜராத் மாநிலத்தில் நடைபெறும் பல்புகா நிகழ்வுகளுக்கிடையில் புது பகுதியைச் சுற்றியுள்ள 15 சாரி, மேலாசாமி போன்ற கிராமங்களில் பகுதிகளில் பூமி பிளந்து 15 மீட்டர் உயரத்திற்கு நிலநீர் கடுதல் கழுவது கழுவது போலவே எழுவது கற்றுமுடியும் 10 மீட்டர் சுற்றளவைப் பரப்பில் திவத்தததாகவும், அதில் கடற்கரை சிப்பிகள் கூட இருந்திருக்கலாம் மக்கள் கூறுகிறார்கள்.

அதே போல் பரதேசத்தின் எல்லா கிராமங்களில் "காஷ்டம்" என்று கிராமத்தில் பூமி பிளந்து குடாவை, அதி கடின சமூகம் திருநிலை 10 மீட்டர் உயரமானிருந்து எழுவது கற்றுமுடியும் அந்தத் திவத்தததாக சொல்லுவார்கள். திவத்தததாக சொல்லுவது உயிர்ப்பூம் "லாஷா" இவ்வந்தத் திவத்தததாகவும் வலதுநாடுகள் கூறுகிறார்கள்.

"ஜார்ஜ் புஷ்" மாநிலத்தில் உள்ள "தளபாட்டி" என்ற இடத்தில் அண்மத்திற்குக்கும் "பாக்கி" என்ற நிலக்கரி சுரங்கத்தில் வேலை செய்து கொண்டிருந்த 15 பேரும், அருகில் உள்ள "ஜெய ராமபூர்" நிலக்கரி சுரங்கத்தில் நிலக்கரியைத் தகர்க்க வந்த வெடியால் ஏற்பட்ட பூமி வெள்ளத்தால் உள்ளே அடைபட்டு மாட்டிக் கொண்டுள்ளனர். சுரங்கத்தின் உள்ளே உள்ள மேல்பகுதி இரண்டு நாழ்வாரங்களில் 15 பேரும் ஏறி தப்பித்து திறக்கூடும் என்று வலதுநாடுகள் நம்புகிறார்கள். கடற்கரை

• எஃபன் ஜார்ஜ்

நாழ்நாடு வலதுநாடுகள் அடி வரை நீந்திச் சென்றும் சடவங்கள் மிகக் காதலாகக் கண்டு எல்லோரும் பாதுகாப்பாக வேறு இடத்தில் மாட்டிக் கொண்டிருக்கலாம் என்று நம்புகிறார்கள். மீட்டர் பணி நடக்கிறது வெளியில் உயிர்வாசிகள் கவனமடையக் கூடிய தீர்ந்திரார்கள்.

ஜார்ஜ் வாக்கர் புஷ் அமெரிக்காவின் 15 வது ஜனாதிபதியாக ஜனவரி 1ம் தேதி பதவி ஏற்றார். அமெரிக்க சரித்திரத்திற்கேயே தனித்தனியான பிறகு பிள்ளை ஜனாதி

• மும்பை - ஜார்ஜ் புஷ்

நிபுஷ்



பதியாக இருவர் துவபேர பதவிக்கு வந்து வெள்ளை மாணிகளாகும் பெருமை சேர்த்ததாக மக்கள் கூறுகிறார்கள்.

லண்டனில் "பிரேமோ" ஆராய்ச்சி கழகத்தின் விஞ்ஞானிகள் ஒரு அரிசியின் மரபணு மூலக் கூறுகளை முழுவதுமாக

புரிந்து கொண்டு விட்டனர். மனிதனுக்கு அடுத்த படியாக அரிசியின் மர பழையின் உண்மையைப் புரிந்து கொண்டு விட்டனர். இந்த ஆராய்ச்சியின் மூலம் மரபணு மாற்றத்தால் நல்ல மகசூறும், அதிக விடயின்சுளும் (Vit A, + B Content) நிறைந்த சத்துள்ள அரிசி வகைகளை விளைவிக்க



• வறுமையைப் போக்கல்

பெனி அன்று வேட்டாக வந்த "வேயின் பர்களை" ஹிட்லர் அணிந்திருந்தது போல் உணர்ச்சிசூட்டைய அணியச் சொல்லி விடுக்கிறார்கள். இவர் மறுக்கவே, அவரை வேறு துறைக்குக் குவாந்த சம்பளத்தில் மாற்றி விடுவதாக பயமுறுத்திப் பார்த்திருக்கிறார்கள்.

இவருடைய குடும்பத்தில் 1942 காலத்தினாலே ஹிட்லர் நாசி கொடுங்கோல் ஆட்சியைப் போது

இறந்தவர்களும் இவருடைய அம்மா முகாமில் தங்கியிருந்தபோது நாசி காரர்களால் கொடுமையாகக் கொலை செய்யப்பட்டவராம். இப்படி மனிதம் வேதனை அறுபலித்தவரிடம் போய் ஹிட்லர் சீருடைபை அணியச் சொல்லி கோரி செவ்வதில் கோபப்பட்டு கேஸ் தொடுத்திருக்கிறார்.

இதை நகைச்சுவையாக எடுத்தது கொள்ள வேண்டும் என்கிறதும் கம்பெனி. இவர் கேஸை வாபஸ் வாங்குவதாக இருந்தால் அப்படி படிவம் நன்கொடையாக பூதர்கள் கருணை இல்லாததிலுக்குத் தடுவதாக இறங்கி வருகிறார்கள் களம் கம்பெனி உரிமையாளர்கள். பூதர் மறுத்து விட்டார். மாணந்த வழுக்கு நடந்து கொண்டிருக்கிறது.

எல்லாவிதத்திலும் வளர்த்து விட்ட நிலையில் உள்ள இங்கிலாந்தில் இப்படிப்பட்ட சம்பவமா? என்று மக்கள் விவப்புறந்து கோடப்படுகிறார்களாம்.

நீதி மிஷிய முயற்சியாக இருவருடைய காலத் திருதாள் சங்கீத கலையுரி வளர்த்தில் 1941 மணி நேரம் தொடர்ச்சியாக "அகண்ட எய்தே அரசர்கள்" என்ற பெயரில் பாடல்கள்

• விவியம் கோதரிக் - செந்திப் புகளாக

முடியும் என்கிறார்கள்.

ஸ்டீவ் ஸ்டீவ்

டோக்கியோ ஸ்போட்" தரகு கம்பெனியில் வேலை செய்து வந்த "வேயின் பர்கா" என்ற பூதரை அவமானப்படுத்தும்விதமாக கேஸ் செய்ததில் அந்தக் கம்பெனி மேல் கேஸ் போட்டிருக்கிறார் வேயின் பர்கா. அந்தக் கம்பெனியில் வெள்ளிக் கிழமை தாமதமாக வருபவர்களை அவர்களுக்குப் பிடிக்காத சிஷ்யத்தைச் செய்வச் சொல்லி கோரி செவ்வதை வழக்கமாக வைத்துக் கொண்டிருக்கிறது கம்



மீ :
இந்த நடவடிக்கை நாயக்கை நம்

தமிழகத்தின் தலைநகரிலே தன்னிகரற்ற தள்ளுபடி விற்பனை!

மதுரை ராணி சரீஸ் தனி ஷோ-ரூமிலே!!



RANI. V. SUNDARRAO
FOUNDER OF
"RANEE SAREES"

Reduction sale
from 24.03.2001
31.3.2001.

கங்குடி சேவைகள் என்றாலே,
நிகலக்கு உடனே வருவது ராணி
சரீஸ். சென்னையில் உள்ள ராணி
சரீஸின் தனி விற்பனை
நிகலத்தில் 24.3.2001 முதல்
31.3.2001 வரை நடைபெற உள்ள
தன்னிகரற்ற தள்ளுபடி விற்பனையில்,
கங்குடி சேவைகள், கத்தர் காட்டன்
புடவைகள் மற்றும் அனைத்து சர
காட்டன் புடவைகள், காட்டன்
வேஷிகள், துப்பட்டா, சுத்தார்
மெட்டியல், மெட்சித் பிளவுகள்
மேலும் மேலும் பலப் பல சரங்கள்
கிடைக்கும்.

காலங்கள் மாறலாம் எண்ணங்கள் மாறலாம்
என்றும் மாறாமல் இருப்பதோ...

RANEE SAREES

Exclusive Shoppers

"Gold crest shopping complex"

1st floor, 54-55, North Usman Road,
opp. Saradha Vidhyalaya School, (Near Petrol Bunk),
Panagal Park, T.Nagar, Chennai - 600 017.

Ph: 8217308, 8217309

We accept
all major
credit cards

சங்குடி சேவைகள், கங்குடி சேவைகள், கங்குடி சேவைகள்...

அதிசயங்கள் நிகழ்த்தும் அற்புத மருத்துவர்

பல ஆண்டுகளாக மூட்டுவலியால் அவதிப்பட்டவர் முகம் மலர்ந்த காட்சி!

கடந்த பத்து ஆண்டுகளாக கால், இடுப்பு மூட்டுவலியால் கடுமையான வலியினால் பாதிக்கப்பட்ட நிலையில் பல மருத்துவர்களிடம் காண்பித்தும் ஆபரேஷனாக ஸ்டீவ் என்ற கிறிஸ்தவன் எனது செப்டம்பர் 1989-ல் நான் நிகழ்த்த வேண்டும் என்றுள்ளேயே பாதிக்கப்பட்டு குளமடைந்த ஒரு நண்பரின் ஆலோசனைப்படி ரப்பானி வைத்தியசாலை டாக்டர் ஹக்கீம் S.A. சையத் சத்தார் அவர்களிடம் சென்ற மருத்து சாட்சிப்படத்தில் இன்று 30 ஆண்டுகளுக்கு முன் இருந்ததைவிட உடல் வலுவாகவும் முன நிம்மதியாகவும், எவ்வா சங்கடங்களும் தீர்ந்து நிம்மதியாக வாழ்கிறேன் என்று தெரிவிக்கிறார் D. கஸ்தூர். 4-வது குறுக்குத் தெரு சாமிசிறாமம், சென்னை



மலட்டுத் தன்மை என்பதே இல்லாமல் போச்சு!



குழந்தை இயல்பை என்ற நாயகம் ஏறாத ஆஸ்பத்திரி வாகனம் இல்லை. பிறகு பலரின் ஆலோசனைப்படி கேட்டு ரப்பானி வைத்தியசாலையிலிருந்து வந்து தொடர்ந்து மருத்து சாட்சிப்படத்தில் குழந்தை பெற்ற தனது மகன் மகிழ்ச்சியை அடைவதற்குமே தெரிவிக்கின்றனர் சென்னை நெயாப்பேட்டைக்கல் சேந்த நெயாப்பேட்டை-மாசிபுரம்பாள நம்பி

மருந்தில்லை என்ற சேரியாஸிஸ் மாயமாய் மறைந்து போச்சு!

நான் கடந்த சில வருடங்களாக உடம்பில் அசிபடி ஏற்பட்டு சேரியாஸிஸ் என்ற நோயாளியாக, கடுமையான மூட்டு வலியாலும் பாதிக்கப்பட்டேன் பல சிகிச்சைகளும் பலசுது பயன் தராமல் ரப்பானி வைத்தியசாலையில் காண்பித்தேன் தொடர்ச்சியாக சில மாதங்கள் அங்கு பெற்ற சிகிச்சையின் பண்பாக என் பிரச்சனைகள் அமைதலும் தீர்ந்தது தெரிவிக்கிறார் திருமதி பஞ்சா மாவாபிநாதன். ரெயன் சிசி அபார்ட்மென்ட், பொன்னாம்பு மடம் தெரு, செங்கட்டூர், சென்னை - 53



காப்பப்பை ஆபரேஷன் என்ற பேச்சுக்கே இடமில்லை என்றாச்சு!



வயிற்று வலிக்காக சென்னைக்கு வந்த ஒரு பெண் ஆஸ்பத்திரியில் 3 ஆண்டு காலத்தியல் பரத்தயில் காப்பப்பைவை எடுத்துவிடச் சொன்னார்கள் ரப்பானி வைத்தியசாலையில் 3 மாதம் மருத்து சாட்சிப்படத்தில் சரியாய் போச்சு. காப்பப்பைவை எடுக்க வேண்டியவை என்ற அதே ஆஸ்பத்திரியில் கொவ்வியிட்டார்கள் என்றோர் பொருள், அமைச்சரவைப்படி சேந்த கோவிந்தராஜன் அவர்கள் கே. சேவலி

கிட்டினி அகற்ற வேண்டிய நிலை இல்லை என்றாச்சு!

S. Ravi, GHKL SPD.CP. P.Box.No.1245, Bangalore, Ph: 3345392

எனக்கு உடலில் உப்பு அதிகமாக இருப்பதால் சேர்மி பெய்ஸ்டில் பல மருத்துவர்களிடம் சிகிச்சை பெற்று. இது பரிசேரனை செவ்வதில் என கிட்டினி பெய்ஸ்டை ஆகி இருப்பதும், அதை அறுவை சிகிச்சை செய்து மாற்றுவதுதான் ஒரே வழி என்றும் அறிஞர்த்தப்பட்டேன் இன் நண்பரின் ஆலோசனைப்படி ரப்பானி வைத்தியசாலை வந்து சிகிச்சை பெற்றதேன் டாக்டர்படிவாக என் உடலில் இருந்த யூரியாவை அளவு குறைத்து இப்போது கிட்டினி மாற்ற வேண்டிய அவசியமில்லை என்ற பரிசேரனைப்படி தெரிபவத்தினது



மேலும் கை கால் வாதம், மூளை வளர்ச்சி குறைவு, விலர் பெய்ஸ்டை, மூலம், தரம்புத் தளர்ச்சி, ஆண்குமக் குறைவு, யாவான்கால் வியாதி, காக்காய் வலிப்பு போன்ற சகல வியாதிகளுக்கும் சிறந்த சிகிச்சை அளிக்கப்படுகிறது.)

மாதத்தோறும்

Dr. கஸ்தூர் சத்தாரின்
யுரானி மருத்துவ மாத
தீரத் கடைவலிப் வேட்டு
வாய்நுழை

டாக்டர் ஹக்கீம் S.A. சையத் சத்தார்
ரப்பானி வைத்திய சாலா

73/1, டாக்டர் பெசன்ட் ரோடு,
மீன்காசிப்பேட்டை, மார்க்கெட் அருகில்,
இராயப்பேட்டை, சென்னை - 600 014.
போன்: 85109898, 8410874



போன்றவைகள் தங்கள் சந்ததிகளைத் தாக்காமல் இருக்கவும், கொடுமைவாக பாதிக்கப்பட்டவர்களின் தோய் விரியத்தைக் குறைக்கவும் வகை செய்யும் என்று விஞ்ஞானிகள் கூறுகிறார்கள்.

பாரதக் குயில் வதாமங்குஷைக்குத் தாட்டின் அழைப்பிழைத்த விஞ்ஞான "பாரத ரத்னா" இந்த வருடம் கிடைத்திருக்கிறது 17 வயது முதல் ஐம்பது வருடங்களாக உலகத்தையே தன் சங்கீதத்தால் கவக்சியவர். தடிவக டாக்டர் பாலுமதி ராமகிருஷ்ணாவிற்கு பத்ம பூஷன் விருதும், குச்சுப்பு நாட்டிய தாலங்க யாமினி கிருஷ்ணமூர்த்திகு, பத்மபூஷன் விருதும் கிடைத்துள்ளது.

தேநாஜி கபாஷ் சந்திரபோஸின் பார்வது மிறத்த நாள் கோலகட்டாவில் அண்ணாமலிங் கொண்டாடப்பட்டது அவருடைய இறப்பில் இருந்த மரிமமும் தற்போது அகன்றதாகக் கூறுகிறார்கள். தேநாஜி உயிர் பிரியும தேரத்தில் அவருக்கு நிசிச்சை அளித்த ஐப்பாண ராணுவ மருத்துவர "டாக்டர் யோஷிமி" கபாஷ் சந்திர போஸ் விமாயவரிபத்தில் சிக்கி அவரிடம் நிசிச்சைக் கொண்டுமரப்பட்டபோது தீவிவரம் அதிகம் பாதிக்கப்பட்டிருந்ததாகவும், நிறு இறந்ததாகவும் கூறுகிறார் சில காரணங்களால் பொது உலகிற்குச் சொல்ல முடியாமல் உடல் தகனம் செய்யப்பட்டதாகவும், கூறுகிறார்.

இங்கிலாந்து ராணி இந்திய சிதா யாத்திரைகள் கௌரவ பண்டித் ரவிசங்கருக்கு இங்கி

யாத்திரைப் பேரரசின் தலைநிலைத் திருநாள் "ஷாட் கபாண்டர்" விருதை அளித்திருக்கிறார் மேலை நாட்டுச் சங்கீத உலகையுடம் க் களையும் தன்னுடைய அன்புமயமான சபடித்த நாட ஆக்ரமித்துக் கொண்டவர் பண்டித்தி என்று புகழ்ந்து பேசினாராம் ராணி.


தமிழ்நாடு மற்றும் கர்நாடக விசேஷ அதிகாரிப் படைகள் வேளியாங்கினி மற்றும் கேரள குறுவாளி காட்டுப் பகுதிகளில் முகாமிட்டு வீரப்பனைப் பிடிக்க தீவிரமாக தேடி வருவதாகச் செய்திகள் கூறுகின்றன. வீரப்பனைப் பார்த்ததாகவும், அவன் ஓடி விட்டதாகவும் பல செய்திகள் வந்துவண்ணம் உள்ளன.

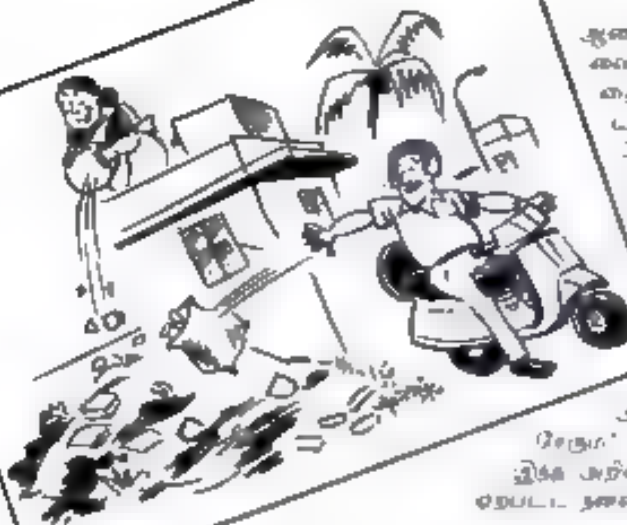
டென்னிஸ் ஆண்டுரேலியன் ஒபை ஒலையர் அால் இறுதி ஆட்டத்தில் செரினா வில்லியம்ஸ் தோற்கடித்தார் மாரடினா ஹிங்கிஸ் விடுவார்களா வில்லியம்ஸ் சகோதரினா? பெண்கள் இருவர் ஆட்டத்தில் வீணை மற்றும் செரினா வில்லியம்ஸ் சகோதரி கள் "லிண்டே தேவன் போரா" மற்றும் "கோரினா மோராஜ்ஜி"யை தோற்கடித்து ஆண்டு '74வின் ஒபை இருவர் ஆட்டத்தில் மகுடத் தைக் கைப்பற்றி விட்டார்கள் அநேரோஸ் ஒன்றையர் ஆட்ட இறுதிப் போட்டியில் யாரும் எதிர்பார்க்காத விதத்தில் மாரடினா ஹிங் கினைத் தோற்கடித்து கோபுரப்பனை கைப் பற்றினார் ஜெனிபர் காமரிங்ரட்டி

தொகுப்பு
சியாமளா கலாமிநாதன்

வாழைக்காயை தோலுடன் கொதிக்கும் தண்ணீரில் போட்டு
3 நிமிடம் வேக வைத்து எடுக்கவும். ஆறிய பின் தோலை உரித்து, கேரட் துருவலில் (இப்பிய துளையில்)துருவிக்க கொள்ளவும். வாணலியில் தோலுடன் 2 ஸ்பூன் விட்டு, கடுகு, உ. பருப்பு, கபருப்பு, பெருங்காயத்தான், கறிவேப்பிலை தாளித்து, வெங்காயம், பச்சிளகாய் நறுக்கி சேர்த்து வதக்கி, அத்துடன் துருவிய வாழைக் காயைப் போட்டு 2 நிமிடம் வதக்கி, தே. துருவல் தூசி, ஒரு ஸ்பூன் எலுமிச்சை சாறு விட்டு கிணரி இருக்குங்கள். மாறுதலான கவையுடன், கோஸ் பொரியல் போன்ற தோற்றத்தில் இருப்பதுடன் நீங்கள் கூறினால்தான் இது வாழைக்காய் பொரியல் என தெரியும்.

- ஆர். பாலா இராஜேந்திரன்





ஆண்டுகளுக்கு முந்தையது. "உயர்வைச் சிறந்த இடத்துப்போகலின் பணத்தையும் பவன்துதையும் கடடடபவம் த் தெரிதது வைத்துக் கொண் ஸெண்டும்; முக்கியமாக ஸ்வை: செவவும இடத்திலும், குடிபிருககும் இடத்திலும் - ஏன் உவ உறவினார்களைய் பறித்யம் கட அுவவ எந்த தோத்தியும் பாதுகாப்புக் கவனமாக அளம்கும். விவ சங்களைய் தேடி. த் அளவவ ஸெண்டடம அுவவ தானாக உயர்வை வந்த

செய்து:

இக்க அறிவுரைப்படி கடைபிடித்ததினால்
ஒர்ப்பட்ட தண்ணீர்ப்படி வெறுநீர்ப்படி என்னுடைய

[illegible]

நாளை வேளையகஞ்சு
சேர்த்த புதிதில என்னு
டைய மேலதிகாரி வழங்
கிய அறிவுரை - நாற்பது



தமிழகத்தில் எட்டு ஆண்டுகளில்
உள்ளே தான் நிதர்சனமாகக்
கொண்டுவர

இதேபடி புதிதாகப் பகுதி
கூடு அக்கமலக்கதறின சூழ்
வீர்த்தவராகன, மயிலும
தானத்த அறிமுகம் செய்வப்
பட்டவர்களின் தண்டமுறை
யும் பழக்கமும்க்குள்ளும்
எனக்கு வித்தியாசமாக
தாணப்பட்டது ஏன் வித்தி
யாசமும்க் தாணப்பட்டது
எனவென்று வினாக்க வினாவு
கிலைன்

உத்யோகத்தில் சேர்ந்த
தான் முதல் திரைப்படத்திற்குத்
தொகுதமான - அவர்களால்
அளிக்கப்பட்ட தமிழ்நாடு

புது-
நகரின்
தீர்த்த

களின் தவறியதால் - ஒருவித தீர்ப்புதம் என்று கூடச் சொல்லலாம்; அங்கு கிடைத்த செனகரியங்களுக்கும் அசெனகரியங்களுக்கும் பழசிப் போண்ணை, அநேகமாக எப்போது ஊழியர்களின் வீடுகளிலும் மாதத்தின் முதல் வாரத்தின், கூடாதி வாரத்தின் பிரதிபலிப்புகள் ஒன்றாகவே இருக்கும். ஊழியர்களின் பதவி வேறுபாடுகள், சம்பள வரிவாசாரத்தில் உள்ள வேறுபாடுகள் தவிர வேறு புதிய அனுபவங்கள் அங்கு நீண்ட காலம் தங்கியும் எறங்கு ஏற்படவில்லை.

நான் வந்து சேர்ந்த புறநகர் பகுதி, தாஹரயோ, சிமென்ட்-பைளோ கண்டிராத குறுகியவாளை தெருக்களுடன், குப்பை கூளங் களோடு சேர்ந்த கிறந்தலெளி சாக்கடைபைாடு கூழ்வாய் மூட்பது நூற்பது ஆண்டுக்களுக் குமே லிஷ்டிவிளங்குகாது இருந்த இடமாதலால் விவசாய நிலத்தில் பஞ்சகரியிலை குழித் திருக்

திருப்பி வீட்டும், விட்டுச் சூப்புகளைக்கொண்டிட்டுக் கொட்டவும். இதையெல்லாவற்றைக்கொண்டிட்டு மொட்டை மாடியிலிருந்தே பாலைக்களியிலிருந்து விலைப் பாரா ஏமா இதைவிட்டு அவர்களுக்கு கொடுத்தார்கள் இடம் விடைக்காது.

ஆள்களும் நிபந்தனையும் ஆய்வுக்குப் போகும் போதும் வெளியில் போகும் போதும் வீட்டுக்கு ரூபாய்க்கு கணக்களன் பாஸ்தீனா ஸ்டாப்களில் போட்டு, தான் சூறியபிடி காசு மனைகளில் எல்லா வகை வசிப்பதெனது. இத்தகைய மகிழ்ச்சியோடு அப்படி சாத்திற்குக்கும் 'ராக் பீக்ஸ்' அல்லாஹ் பரிந்து கட்டு பாய்மி லிட்டுத் தேனெலவாய்வு எடுத்துச் செல்வது இவ்வாசி நுகரும் கண்டகொண்டாகக் காட்டி.

குப்பைமீட்டாளதின் கற்றுப்புறு நுழாவின் பாதினாப பற்றிக் கூவகாபாப பதன்கள இயது துடிக்கிப்புவர்கள் ட்டி இய குமுடி அந்தக் காணி

பிரதான அமைச்சர் சொந்தமாக அரசுக்கும் கூட. இதில் உள்நாட்டுக்காரர்களுக்கும் அடங்காமல் வெளியூருக்காரர்களுக்கும் அடங்காமல் கைவந்தர்ப் போகிறது. சிறு உப்புறுப் பாயிப்பு இளைஸ்கள்ள கூடுதல் கொண்டு ஒரு உயர் பிரதானியின் சொந்தக்காரரைச் சந்தித்துப் பிச்சு கொடுத்தேன். அப்ப சொல்லுங்கள்.

“தாய்நாட்டை விட்டு, மிகுந்த
வாழ்வு தந்து என்று எவ்வளவு
பேசினாலும் இப்போது ஏதோ, என்
டும்தான் போகிறது. கூட இதைத்
தாங்களையே தெரிந்தவர்களுக்கும்
வாழ்விட போடுவது சேரவில்லை”



தும் சில பரிசீலனைகளைத் தவிரவும் கோஷ்டிகள் காரணமாக நாளுக்கு நான் இங்கு 'செட்டில்' ஆகுபவர்களுடன் எண்ணிக்கையையும், அதனால் எவ்வளவு பொருள்களின் விலையையும் கூட்டி கொண்டு வருகிறேன்.

இதைப் புறக்கரிப்பதில் உள்ளதெருக்களில் அநேகமாக எல்லா தெருக்களிலும் ஒன்று அல்லது இரண்டு காலி மனைகள் இருக்கும். நாளடைவில் சூப்பைமேடாணை. இந்த மாதிரி காலி மனைகள் இருக்கும் தெருக்களில் குடிவீடுப் பவர்கள் அதிர்ஷ்டசாலிகள். வீட்டுக் கழிவுநீர் குழாயை அங்கு



சேன். "இதெல்லாம் விடவாய் ஆகாது என்று சொன்னவன் எவ்வளவு இப்போ 'பீல்' பண நான்" வாயில் வெற்றிலையைக் குதப்பிக் கொண்டு தன்னுடைய தீர்க்கதரிசனத்தையும் சாதாரணதையும் தானாகவே பாராட்டிக் கொண்டு, மேலும் அவர் தீர்க்கமாகச் சொன்னது, "இங்கு வீடு கட்டும் எண்ணம் எனக்கு இல்லை நல்ல விஸைக்கு விறகினும்தான் அதைச் சீர்ப்படுத்துவதும் சுத்தப்படுத்துவதும் வாங்குபவன் பாடு."

இந்தப் புறக்காரப் பகுதியிலிருக்கும் பிரச்சனைகளையும் அவலங்களையும் இங்கு தீண்ட தாடகன் முன் குடிவந்தவர்களுக்கும் சமீபத்தில் குடியேறிவவர்களுக்கும், பால காட்டு, ரேஷன் பொருட்களை வாங்கும்போதும் மின்சாரத்தையும் செலுத்தும் போது வரிசையில் நின்று தனக்கு முன்னும் பின்னும் நிற்பவர்களுடன் காரகாரமாக விவாதித்து அப்பிருந்து சென்றதும் அனைவரின் மனத்து விடுவதும் வழக்கமான நிகழ்வு விவாதிப்பதைக் கவிர வேறு ஏதும் சாதிக்க முடியாதவர்கள்

மேலும் அவரையடுத்த கண்டுபிண்ணக் கூடிய ஒரு சித்திரம் இதோ -

காலகாலத்தில் விதை போட்டு, தண்ணீர் பாய்ச்சி சீர்ப்பாள் பராமரிப்புடன் கூடிய இடங்களில் காய்க்காத, பூசணி, பரங்கி, வெள்ளரி, பாகற்காய்களை இந்த மாதிரியான மனைகளில் மிகச் செறிப்புடன் வளர்கின்றனர் அந்தத் தெருக்களில் வீட்டு வேலை செய்யும் பெண்களிடையே அவற்றிற்கு கரும் போட்டி. மற்றவர்களுக்குத் தெரியாமல் அவற்றைக் கவிதம், தெய்வானை ஓலை இளங்கன்கள் மூடிய பாதுகாத்து வருவதும் அனைவரின்மேல் போனதுமே மற்றவர்களை வசைபாடி சண்டை போடுவது வழக்கம்

வெற்றிகரமாய் ஒரு பெரிய பூசனிக்காய்

கிடைக்கப் பெற்ற பெண் தான் வீட்டு வேலை செய்யும் எஜமானியிடம் கொடுத்து, "ஒரு கத்தி வால வெட்டித் தர நிதி எடுத்து மிதிவை எனக்குத் தா. முழு பூசனியை தான் என்ன செய்ய..." என்றாள்

அந்த எஜமானியிடமான் அரை மணியுடன், "ஐய்யாய்... அங்கு கண்டதை விக்கிறார்கள்; எல்லா அபிவிருத்திகளையும் போடுகிறார்கள்... அங்கு காய்த்ததை... எனக்கு வேண்டாம், நியை எடுத்துக்கொள்" என்றாள்

"ஆமா... நீ இன்னம் துவரை கதிகாட எங்க விளைவது ? என்ன தண்ணி பாயது... இதெல்லாம் தெரியுமா... வாகையில கொண்டு வந்ததை வானை மூடிக்கொண்டு வாங்கிக்குறே... பெரியத்தான்..." என்று வேலைக்காரிகளுக்குக் கரித் தான் குரலில் கத்த ஆரம்பித்தாள்

"சரி... சரி... கத்தாதே... உங்களுக்குள்ளு குரல் எங்கேதான் வகுமோ தான் பாதி எடுத்துக் கிறேன் அக்கம் பக்கத்தில் சொல்லாதே... தெரிய வேண்டாம்" என்றான் அவளின் எஜமானியிடமான்

எழுபது வயதை தாண்டியவர் ஒவ்வொரு அக்காரி ஒருவர் எனக்கு அடுத்ததாக சமீபமுதல்மான் என்ற தனது புறத் தொற்றத்தைப் பற்றிச் சிந்திக்கும் கவலைப்படாத துணைமானை கருவம் தண்ணைப் பற்றி அவரே கூறினார் "தெற்கே எல்லா இடங்களிலும் வேலை பார்த்தாகக், ஒரே நீன்னை வடக்கே பெரிய கத்தியோகம். என கூடவே இருக்கிறது சொல்றான் அந்தக் குளிலும் வெயிலும் ஒதுக்கக்கூட. இங்கே சொந்த 'பண்ட' பெண்ணை வந்து தானும் அவளும் தான்: எப்படியும் ஏதோ அறுப்பிறான் ஒழுங்காடிருக்கு" - கத்தி பாணையில் முழுவதுமாக தன்னையப் பற்றிக் கூறிவீட்டு வாய்க்கு மீறிப் வேகத்தோடு சென்று விட்டார்

மறுநாள் காலை ஐந்தே கால் மணிகளில் மாரியில் வாக செல்லும் போது ஒரு வீட்டின் காய்ப்புண்ணியை வெளியே எவெட்டர் மூட்டை விடும் காணப்பட்ட. ஒழுங்கு - காயில் சிறு எப்படியாவது வைத்துக் கொண்டு எதையோ தேடுபவன் அந்த இருட்டு கலத்த வெளிக்கேற்றியும் என்னைய அடைவானம் கண்டு கொண்டு "எங்கே பால் வாய்க்கலா" என்றார் "இல்லை... மாரியில் வாக" என்று மாரியைக்கு பதில் சொல்லி வீட்டு தொடர்ந்தேன் இங்கு மாரி துணைத் தெரிந்தவர் என்ற போசனையோடு சொல்கையில் அவரது குரல் மூலம் நேரடியே அறி முகமானவா என்று தெரியவந்தது. அந்தத் தெருவின் முழுவதாயாக வந்து சென்ற போது இவ்வாரப் போன்ற தேடுதலில் ஈடுபட்ட சிலர் - பெண்ணை உட்பட காணப்பட்டவர் குறைந்த வெளிக்கேற்றில் அவர்கள் என்ன தேடுகிறார்கள் என்பது புரியவில்லை

என்னுடைய நண்பன் சொன்னது - "உங்களுக்கு இது புதுமையாகவும் ஆச்சரியமாகவும்



பொருத்த தொல்லை உள்ளவர்கள் அருகம்புள்ளை அரைத்துத் தேய்த்து 10 நிமிடம் கீறிவதும் வெதுவெதுப்பான நீரில் குளித்துப் பருக்கவும், வாய் ஒருமுறை திற போல் செய்தால் பொருது வாயும் மயமாய் வந்தாயும்.

- பாலசுப்பவதி ஈரேந்திரன்.

நீங்கா சென்னைதான் அம்மா! அழங்கும் அன்னபூரணி கோத்திரமான காசியில் அன்னதானம் செய்வோம் வாருங்கள்!



**ஸ்ரீ காஞ்சி காமகேய பீடாதிபதி ஸ்ரீ ஜெபேந்திர சர்வதரிசுவரிகளின்
அருளாசிபுடன் மாதாநாதம் அபவாசம் அன்று மிகுந்த புண்ணிய
கோத்திரமான காசியில் அன்னதானம் செய்வதில் தீர்க்கும் பங்கேற்கலாம்...**



மேஷப்படி, பரி! வணக்கம். தங்கியின் வணக்கம் மிகுந்தவர்களுக்கும் நினைவேந்தல் மங்கலம் உண்டாகலாம். அருள்பெற்று
ஸ்ரீ அன்னபூரணி அன்னதான அருள்புரிய வேண்டுகிறோம்.

"பெரும் பழையதில் பழையதில் நான் சேர்ந்து அன்புமிகுந்தவர்களுக்கும் நினைவேந்தல் மங்கலம் உண்டாகலாம். அருள்பெற்று
ஸ்ரீ அன்னபூரணி அன்னதான அருள்புரிய வேண்டுகிறோம்.

- * தங்கியின் மனதிலும் தங்கியின் மனதில் நினைவேந்தல் மங்கலம் உண்டாகலாம்.
- * ரூ.500 அனுப்பி அன்புமிகுந்தவர்களுக்கும் நினைவேந்தல் மங்கலம் உண்டாகலாம்.
- * ரூ.1000 அனுப்பி அன்புமிகுந்தவர்களுக்கும் நினைவேந்தல் மங்கலம் உண்டாகலாம்.
- * ரூ.2000 அனுப்பி அன்புமிகுந்தவர்களுக்கும் நினைவேந்தல் மங்கலம் உண்டாகலாம்.
- * ரூ.5000 அனுப்பி அன்புமிகுந்தவர்களுக்கும் நினைவேந்தல் மங்கலம் உண்டாகலாம்.

அருள்பெற்று நினைவேந்தல் மங்கலம் உண்டாகலாம். அருள்பெற்று நினைவேந்தல் மங்கலம் உண்டாகலாம். அருள்பெற்று நினைவேந்தல் மங்கலம் உண்டாகலாம்.

* ரூ.5000/- அனுப்பி அன்புமிகுந்தவர்களுக்கும் நினைவேந்தல் மங்கலம் உண்டாகலாம். அருள்பெற்று நினைவேந்தல் மங்கலம் உண்டாகலாம்.

காசியில், அம்மா, அருள்பெற்று நினைவேந்தல் மங்கலம் உண்டாகலாம். அருள்பெற்று நினைவேந்தல் மங்கலம் உண்டாகலாம்.

அருள்பெற்று நினைவேந்தல் மங்கலம் உண்டாகலாம். அருள்பெற்று நினைவேந்தல் மங்கலம் உண்டாகலாம்.

அருள்பெற்று நினைவேந்தல் மங்கலம் உண்டாகலாம். அருள்பெற்று நினைவேந்தல் மங்கலம் உண்டாகலாம்.

அருள்பெற்று நினைவேந்தல் மங்கலம் உண்டாகலாம். அருள்பெற்று நினைவேந்தல் மங்கலம் உண்டாகலாம்.

தங்கியின் மனதிலும் தங்கியின் மனதில் நினைவேந்தல் மங்கலம் உண்டாகலாம்.

Cheque/D.D/M.O அனுப்ப வேண்டிய முறை:

ஸ்ரீ அன்னபூரணி அன்னதான ஸேவா டிரஸ்ட்
SRI ANNAPOORANI ANNADHANA SEVA TRUST (Regd.)

68, Nedu Street, Mylapore, Chennai - 600 004.

Tel : 4958302 Fax : (044) 4618311 E-Mail: siva siva@vsnl.net

இருக்கலாம்: நீ பார்த்தவர்கள் அவர்கள் விட்டுப் பூனைக்காக மற்றவர்கள் விட்டுப் பூனைப் பறிப்பவர்கள், வெனிச்சை முழுமை வாக வருவதற்குள் தங்கன் காரியத்தை முடித்துத் திரும்புவார்கள் அந்தத் வீட்டின் சொந்தக்காரர்களுக்கு ஏற்படும் ஏமாற்றத்தைப் பற்றியும் பாரிப்பைப் பற்றியும் இவர்கள் கவலைப் படுவதில்லை திண்ணம் இரண்டு மூன்று ரூபாய்க்குப் பூ வாங்கி கடவுளுக்கு அர்ப்பணம் செய்வ முடியாத அளவுக்கு இவர்களின் தீநிலைமை மோசமில்லை வசதிபாசுவாதன் மரபுக் காலமோ குளிர்காலமோ இவர்களை விட முடியாத பழக்கம்”

மிராஸ்புரவசனில் புதியதரக கோவில் கட்டி பிரதிஷ்டை செய்கும் சிவகண்ண வேலு இடங்கலிலிருந்து கொண்டு வரும் வழக்கம் செவி வறி செயற்பாசு கேள்விப்பட்டிருப்போம் பூனைக்காவ பூக்கவை மற்றவர்கள் விட்டிருந்து அவர்கள் அறுமதியின்றி திண்ணம் பறிப்பதும் அந்தச் சம்பிரதாயமோ

அடுத்ததாக ஒரு தம்பதியர் இருவரும் எழும்புத்த தாளையுடையவர் ஒருவராவது ஸ்டை நவம்பர்கள் சிலர் எண்ணைப் பற்றிக் கூறினர் விவரத்தை இவர்களிடமிட விசாரிக்க நேர்ந்த போது “ஆமாம். இந்த பெருமன்னவர்களை இரண்டு பேர் இருக்கிறார்கள் ஒருவர் சொந்த வீட்டில் இருக்கிறார், மரபுவில் புதியதாக கட்டடங்களுக்கு ஒருவர் வந்திருக்கிறார் அடுத்ததாக நீங்கள் தேடி வந்தவர் கட்டடக் கட்டிடம் இருப்பவராக இருக்கலாம். ‘போய்ப் பாருங்கள்’ என்று சொல்லி அனுப்பியிருக்கிறார்கள் என்னுடைய தம்பர்கள் ‘கட்டடக் கட்டிடம்’ என்று சொல் லும் போது அவர்கள் குரலில் உள்ள ஒலனை எதக் கவனித்திருக்கிறார்கள்”

என்னுடைய கவாலுயதனைத் தாளையுடைய சந்தர்ப்பம் இது அவர்களோடு பிறகு பேசி மேலே அவர்களுடைய குணாதிசயங்களில் ஒன்று கட்டடக் கட்டிடம் இருப்பவர்களை என்னமாக மதிப்பது - பாப்பது “உங்களுக்கு எல்லா வீட்டு வரி தண்ணீர் வரி இத்தத் தொல்லை எல்லாம் இல்லை ஒரு இடம் மிகுமகவிலைவென்றால் அடுத்த இடம் இன்னால்தான் என்னவோ... சாமான் செட் வெல்லாம் கட்டடமாக வைத்திருக்கிறீர்கள்” என்றார், என்னுடைய தம்பர்கள் கட்டிடக் கட்டிடம் என்னத்தை என்னாலும் உரை முடிந்தது

கடுத்தவாகக் கிடைத்த விலை அந்த வய

தான பெண்மணிக்கு மற்றவர்களுக்கு வரும் தபால் காட்டு புகப்போஸ்ட் வெட்டி உணைப் படித்து விடுவது கவாரணப் பொழுதுபோக்கு

ஒருவர தபால்பார கொடுத்து விட்டுப் போன மொத்த கடிதங்களையும் முதலில் வாங்கிப் படிக்கும் போது எவ்வளவு கவனமாக படிப்பார்களோ “எல்லா பிஸ்டாஸ்களும் அவர்களை உட்கும் எல்லா பணாட்டுகளுக்கும் ஒரே பெயரை வைத்து விடுகிறார்கள்; நம்ம பிஸ்டால் கட்டிடப் ‘பணாட்’ அடுத்த தெருவிலும் இருக்கிறது: இரண்டு மூன்று தடவைவராக அடுத்தத் தெரு வெட்டர் எல்லாம் இங்கு போட்டு விடுகிறார், அதுதான் பாரததுக் கொண்டிருக்கிறேன்...” என்று சம்பிரதாயமாக ஒரு மய்யப்பல வெளிப்பட்டது அடுத்த திகழ்ச்சியையும் பாருங்கள்

ஒருவர காதல் ஒன்பதே கால் மணிபரையில் எய்கள் விட்டதற்கு வந்து, “ஒரே ஒரு எது மிச்சம் பழம் கொடுன். நிகரென்று கிழவர் எதுமிச்சம் பழ சமை வை என்விறார். விட்டில் பன்ன இருக்கு என்ன இல்லை என்று கவலை இல்லை பத்து மானிகு கட்டு போட்டாரும். இனிமேல் கடைக்குப் போய் அப்படியே இரண்டு பச்சை மிளகாயும் ஒரு துண்டு இறுகியும் கொடு ஆமா, இன்னதற்குத்தாயோ தேதி மூன்று ரகோ சீமந்த கடுகாதி உனக்கு வந்தது ‘போகலவா’ தல்ல கவலை நீ இருக்கியோ இல்லைபோய்லு சத்தெகத்தொடு வந்தேன்...” என்று வயதான தன் கணவனார் பற்றிப் புலர் சொல்லிவிட்டுக் காரியத்தையும் காத்திதுக் கொண்டு கிளம்பினார்

கட்டடக் கட்டிடமிருப்பவர்களை ஏனெனாகக் கட்டுப்பவர்கள் அவர்களிடமிருந்து கட்டட வாங்குவதைத் தவறாக நினைப்பதில்லை

வயது ஆக ஆக உடலில் ஏற்படும் மாற்றங்களோடு தம்முடைய குணங்கள், பழக்க வழக்கங்கள் தளமூலங்களில் மாற்றம் ஏற்பட வேண்டும் வீசை சித்தனை, பரத்த நோக்கம், முதிர்ந்த எண்ணம், மற்றொருக்கு உதவும் மனப்பான்மை - இவை கட்டடாயம் ஏற்பட வேண்டும் இன்னமயிலோ அல்லது வாழ்க்கையில் ஒருவர கட்டத்திலோ ஏற்பட்ட ஏமாற்றம், தோல்விகள் நஷ்டங்கள் கஷ்டங்களின் தாக்கத்தை வயதின் முதிர்ச்சி வெல்ல வேண்டும் - எனது எதிர்பார்ப்பு தவறானதா இல்லை சரியானதா?

— வி. கிருஷ்ணமூர்த்தி

புதிதா தழைக்களை உபயோகித்த பின்பு அதன் தண்ணீர் உடுகள் சமையலறைமில் ஒரு மண் தொட்டியில் ஓட்டு வயத்தால், மற்றுடைய புதிதாய் புதிதா கிடைக்கும்.

- எம். சசிதாஸ் மாஸூ.



மக்காச் சோள மாவு - பருப்புசீனி

மக்காச் சோள மாவு
கடைகளில் கிடைக்கும்

தேவையான பொருட்கள் :

மக்காச் சோள மாவு - 2 கப்.

மிளகாய்ப் பொடி - 1 சிதிர

ஸ்பூன் (தேவையான அளவு)

உப்பு - 1½ சிதிர ஸ்பூன்.

பெருங்காயப் பொடி - சிதிர.

எண்ணெய் - 1 ஸ்பூன்

தானிக்க கடுகு. உளுத்தம் பருப்பு.

கருவேப்பிளவ.

செய்முறை



2. ஆவியில் இட்லி தட்டி, வ
செக்கவிடவும்.

3 உளுத்தம் பருப்பு, கடுகு,
உதும்புபிளவ தூவித்து, சேக
வைத்ததை உதிர்த்து, பின் நன்கு
வதக்கவும். கனவலான, சததான
உகிவி ரெடி.

4. கு. கோஸ், பீஸஸ்,
லாஸுப்பி, அவரைக்காய் இதில்
ஏதாவது ஒரு காளை சிறிது
உராய் போட்டு சேகவைத்து

இதிலுடன் சேர்த்து வதக்கினால் ருப்பரோ
ருப்பர் சரி ரெடி

ஆத்திரை தட்டை (உளுத்த மாவு
போடாதது)



பொருள் பதிது..

சாஜா பதிது!!

தேவையான பொருட்கள் :

அரிசி மாவு- 3 கப்.

ப. மதுப்பு (அ) உ. மதுப்பு - 1 ஸ்பூன்

(என்றவைதது)

தேவையாத துருவல் - 2 ஸ்பூன்.

பச்சை மிளகாய் - 1.

உராய் - தேவையான அளவு.

பெருங்காயத் தூள் - தேவையான அளவு.

பொரிக்க - எண்ணெய்

மாவு தூ 21

செய்முறை :

ஒரு கப் தண்ணீரை கொதிக்க வைத்து,
என்றவைத்த பருப்பு, பச்சை மிளகாய் விழுது,

மக்காச்
சோள
மாவில் தேவை
யான அளவு
உப்பு மிளகாயத்
தூள். பெருங்காயப்
பொடி கலத்து. தூ
விட்டு (உதிர உதிராக)
பிசைத்து ஒரு மணி தேரம்
என்றவைக்கவும்.

உப்பு, பெருங்காயம், இவற்றைச் சேர்க்கவும். கொதித்துடன் அணைத்து விட்டு மாஸைக் கொட்டிக் கிளறவும். ஆதிலவுடன் 2 ஸ்பூன் தே. எண்ணெய் விட்டு நன்கு பிசைத்து பிளாஸ்டிக் பேப்பரில் தட்டி, எண்ணெயில் பொரிக்கவும். கரகரப்பான தட்டை தயார்.

மைதா கரல்

அரிசி மாவு - 3 கப்.
மைதா - 1 கப்,
உப்பு - 2 ஸ்பூன்,
பெருங்காயம் - சிறிது.
மிளகாய்த் தூள் - 1 ஸ்பூன்,
வெண்ணெய் (அ) ரெய் - 2 ஸ்பூன்,
தேங்காய்த் துருவல் - 2 ஸ்பூன்
எண்ணெய் - பொரிக்கத்

தேவையான அளவு

அரிசி மாவு, மைதா மாவு 3:1 என்ற விகிதத்தில் கலத்து மேசை சொள்ள பொருட்களைச் சேர்த்து, தீர் விட்டு (சப்பாத்தி மாவு பேரஸ்) பிசைத்து சிறு சிறு வண்டியங்களாக கைகளால் செய்து எண்ணெயில் பொரித்தெடுக்கவும். கலையான மைதா கரல்ஸ் ரெடி.

'டினா' மாங்காய்த் தொக்கு :

வருவது மாங்காய் சேன். ஒரு வகுடத் திற்கு மேலும் கெடாத ப்ளா மாங்காய்த் தொக்கு செய்து பாருங்கவேன். மாங்காயைத் தோல் சேலி தொக்கிற்குத் துருவுவது போலத் துருவி லேயிலில் வைத்து விடுங்கள். துருவலைச் சேர்த்து உருட்டினால் தீர்

கருங்கி உருட்ட வர வேண்டும். ரொம்பவும் உலர விடக்கூடாது.

மிளகாய்த் தூள், பெருங்காயத் தூள், மஞ்சள் பொடி இவற்றை நவ்வெண்ணெயில் பொரித்து, உப்புப் போட்டு விரித்துடன் சேர்த்து நன்கு பிசையவும் மிக்கரிவியும் ஒரு கற்று கற்றலாம். பாட்டிலில் விழுதை எடுத்து வைக்கவும். தேவைப்படும் போது எண்ணெயில் கடுகு தாளித்து உபயோகிக்கவும் இந்த டனா தொக்கு தீண்ட நாட்களுக்குக் கொடாது.

காட்டியா (குஜராத்தியர் காரசேவு)

தேவையான பொருட்கள் :

கடலை மாவு - 3 கப்,
மிளகுத் தூள் - 2 சிறிய ஸ்பூன்,
ஓமம் - 2 ஸ்பூன்,
உப்பு - தேவையான அளவு,
எண்ணெய் - பொரிக்க.

செய்முறை :

ஒரு கப் ஆயில் (பொரிக்கும் எண்ணெய்) ஒரு கப் தீர் இரண்டையும் மிக்கரிவியு போட்டு அடிக்கவும். வெண்மைவாக நுளர்த்து வரும்.

2. இதில் 3 கப் கடலை மாவு, உப்பு, மிளகுத் தூள், ஓமம் இவற்றைப் போட்டு நன்கு பிசையவும் (தண்ணீர் விடக்கூடாது).

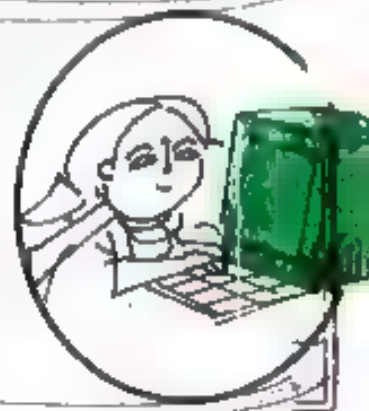
3. மின் பொத்தல் தட்டு. (அ) காராசேவு கரண்டியின் மூலம் எண்ணெயில் தேய்க்கவும்.

4. கரகரப்பான காராசேவு ரெடி..

— விஜயா கிருஷ்ணமூர்த்தி

இப்போது www.rediff.comல் தமிழில் தமிழில் அணுப்புவதை அறிமுகப்படுத்தியிருக்கிறார்கள். நம் நாய்வினாறியில் அணுப்புவது ரொம்பவும் சந்தோஷமான சமாச்சாரம். எக்ஸிஸ்டிங் எழுத்திற்கு ஆஸ்கிப எழுத்து டைப் செய்ய வேண்டும் என்று குறிப்புகளும் டைப் செய்யும் போது கொடுத்து விடுகிறார்கள். பிறகென்ன! தமிழில் அணுப்ப ஆரம்பிக்க வேண்டியதுதானே!

- மாலா ராஜன்.





COMPUTER EDUCATION

*An Era of Women Power
along with Computer Education*

World Women's Day

Avail

50% off

On Total Fee

Exclusively for Women

മാസ്തെക് ഡിപ്ലോമ ബിരുദം

Diploma in Ms-Office

**Rs.1,500/-
Only**

Valid on 08.03.2001

CONTACT THE NEAREST CSC CENTRE

216 CENTRES ALL OVER INDIA

“வீடும் பீடத்தும் பொழுது துணாகததான் பதில்
சொல்கிறான். பரீட்சை ஹாலில் மறந்து விடுகிறது”

“கேள்வித்தரணை எவையில் வாங்கிய உடனேயே
சகலரையும் பிளாங்க் ஆகத் தெரிகிறதாம் படித்த
தெய்வாய். மறந்து விட்டது போல் தோன்று
கிறதாம்”

“உதயத்தில், நிலினை சமயத்தில் தல்ல மராக
வாய்க்கிறாய். ஆனால் கங்கையில் வேண்டப்பட்ட
எய்யாவுகத்தான் மராக போடப்படுகிறது”

“புறச்சொல்லாபட்டமைய அத்தகைய பன்னி இறுதி
ஆண்டின் பரீட்சையை எதிர்த்தோக்கிப் படித்துக் கொண்ட
குத்து மாயைய மன்னிகள பெற்றோர்களின் சாதாரண பொரு
மல்கள் எவ்வளவு புரிகிறதல்லவா”

நிபயாராய் மாணவன் என்று கருதப்படுகிற ஒருவனுக்கு
கூட பரீட்சை மயம் தன்னையிடுகையை இழக்க வைக்கிறது.
இது ஏதாவது”

இத்தகு விவர, தேடி ஆசிரியர்கள் விவர அனுபவ
பெட்டபொழுது, கேள்விகளான விடை விடைத்த
பொரு அல்லாமல், பரீட்சை சமயத்தில்,
மாணவன் மற்றும் பெற்றோரின் பங்கு
எவ்வளவு எவ்வளவுதான் வினக்கமாகக்
கூதியிடுகிறார்கள்.

ம. விஸ்வநாதன் :
முதுகைய தாழ்
ஆகியினர், தொ
கோராய் கபேராடியா
தெலிச மேல்தினைப்
பன்னி)

“ஒவ்வொரு மாணவனும்
நம் வீடும், சேவல்பாடு
இரண்டையும் ஒழுங்காக
அணைத்துக் கொள்ளத்
தெரியவேண்டும்.

மாணவன் பொருவெனென்ப பேயர்வெனென்ப

படிக்க வேண்டிய பாடம்
களை சரிவர படிக்காமல்,
பரீட்சை எழுத வரும் பொழுது, கொஞ்சம்
தந்தைய இருக்கும் தன்னம்பிக்கை, தெளிவு
இரண்டினை போய் விடுகிறது.

ஆரம்பத்திலிருந்து ‘எட்டம் டேயின்’ போட்டுக் கொண்டு
படிக்கப் பழகிக் கொள்ள வேண்டும் சிலர், கேள்வித்தரணைப்
பார்த்தவுடன் தாக்கு யிசுவம் தெரிந்த கேள்வித்துண்டான பதிவை,
மாய்ந்து மாய்ந்து எழுதுவார்கள். தேர்ததைக் கவனிக்காமல் ஒரு





பத்திரிகை

அனாபி. என்

தேர்தல்கள் தொடர்

வெ. கு. வி. கு. தேர்தல்கள்

வெ. கு. வி. கு. தேர்தல்கள்

வெ. கு. வி. கு. தேர்தல்கள்

வெ. கு. வி. கு. தேர்தல்கள்

வெ. கு. வி. கு. தேர்தல்கள்

வெ. கு. வி. கு. தேர்தல்கள்

வெ. கு. வி. கு. தேர்தல்கள்

வெ. கு. வி. கு. தேர்தல்கள்

வெ. கு. வி. கு. தேர்தல்கள்

வெ. கு. வி. கு. தேர்தல்கள்

வெ. கு. வி. கு. தேர்தல்கள்

வெ. கு. வி. கு. தேர்தல்கள்

வெ. கு. வி. கு. தேர்தல்கள்

வெ. கு. வி. கு. தேர்தல்கள்

வெ. கு. வி. கு. தேர்தல்கள்

வெ. கு. வி. கு. தேர்தல்கள்

வெ. கு. வி. கு. தேர்தல்கள்

வெ. கு. வி. கு. தேர்தல்கள்

வெ. கு. வி. கு. தேர்தல்கள்

வெ. கு. வி. கு. தேர்தல்கள்

வெ. கு. வி. கு. தேர்தல்கள்

இவை இரண்டினுக்குத்தான் இலக்கணம் தேவை.

வேதியியல், இயற்பியல், உயிர் நூல் போன்ற விருப்பப் பாடங்களுக்கு வரையறை, சுருத்துப் படிவும் இவை முக்கியமாக புத்தகத்தில் கொடுக்கப்பட்டிருப்பது போலவே இருந்தால்தான் நல்லது. ஏனென்றால் இவைகளில் ஒரு வார்த்தை மாறினால் கூட அர்த்தம் மாற வாய்ப்புண்டு. தனிப் பேர்தனைவை நரும் ஆசிரியர் வினாத்தான் மதிப்பீட்டிற்குச் சென்றிருக்க வாய்ப்பில்லாததால், மதிப்பீட்டாளரின் எதிர்பார்ப்பாய அவர்களால் சரியாகச் சொல்ல முடியாது. ஆகையால் பள்ளி ஆசிரியரின் கருத்தைத்தான் மாணவன் எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

குடாக சமைக்கப்பட்ட உணவை, பாய்குடான இலையில் பரிமானும் பொழுது, சாப்பிட எப்படி ஒரு ஆளையும் கருதலான குரியும் இருக்குமோ அது போன்றதுதான் விடைத்தாள்களில் மாணவர்கள் தரவுகள் படித்ததை எழுத்தில் வெளிப்படுத்துவதும் அமைய வேண்டும்.

ஒவ்வொரு ஆசிரியரும் விடைத்தாள்களை நிரூபணம் பொழுது, தன் சொந்த மகன் அல்லது மகளின் வாழ்க்கையைத் திரிமாணிப்பது போன்ற அனுபவத்துடன்தான் செயல்படுவார் அவர் மதிப்பீடு செயல் ஏதுவாக மாணவரும் அழகான கையெழுத்துடன் தெளிவாக எழுதினால் மதிப்பீட்டாளருக்கு கஷ்டம் இருக்காது. இதுபோன்ற மாணவர்கள் செயல்பட்ட தந்தையாணலா இந்த நேரங்களில் நல்ல தன்புனைப் போல் இருக்க வேண்டும் மேலும் தியானப்பயிற்சியும் மாணவர்களுக்கு உதவும்."

சகிலா நாயுடு : (வைல் பிரின்பிஸ், சோதேவி கரோடியா திந்து வித்யாலயா)

"மாணவன் தன் சப்ஜெக்டுஸ் நன்கு தரோவாக இருக்க வேண்டும் டைம் டேபிளை பிளான் செய்து கொள்வது ஒவ்வொரு சப்ஜெக்டிற்கு இவ்வளவுதான் நேரம் ஒதுக்க முடியும் என்று திட்டமிட்டு செயல்படுத்த வேண்டும்.

சரியான நேரத்தில் உணவு எடுத்துக் கொள்ளாமை, தூக்கம் கெட்டுப் போகுதல் போன்றவை ஒரு மாணவனை பரீட்சை சமயத்தில் 'வீக்' ஆக்கி விடுகிறது. ஆகையால் இந்தச் சமயத்தில் பெற்றோர் அவர்களுக்கு போஷாக்கான உணவைக் கொடுத்து ஆரோகியம் பேண வேண்டும்.

வேலைக்குச் செல்லும் தாய்மார்கள் ரிஸிஷன் எக்ஸ்சாங் டயத்தில் ஒரு மாத காலம் வீடு போட்டு விட்டு மகன் அல்லது மகளிடையே வீட்டில் இருந்து கொண்டு அவர்களின் தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்ய வேண்டும் பரீட்சை சமயத்தில் வீடு போட்டாவிட்டால் கூட தப்பில்லை தாய்மார்கள் மதிய உணவிற்கு உப்பு கூட போடாமல் தவிர சாததனையும், வெறும் காரத தூளும உப்பும் போட்ட கலந்த சாததனையும் கொடுத்தனுப்புவதை பார்க்கிறேன். உணவு வீடியத்தில் அவர்களை இப்படிச் சுவைத்தால் ஆரோகியம் வராதது மட்டுமல்ல நேரவு நேரத்தில் உடல் உபாசன்களையும் உண்டாக்கி விடும்.

ஆசிரியர்கள், பெற்றோரை கூப்பிட்டு டனுப்பினால் ஏதோ குற்றம் சொல்வதற்குத் தான் என பயந்து அவர்கள் பள்ளிக்கு வந்து ஆசிரியரைப் பார்க்க்பதைப் புறக்கணித்து விடுகிறார்கள். பெற்றோர்கள், ஆசிரியர்கள்

மேடா-மேசர் வைத்திருக்கும் பிளாஸ்டிக் பூக்கள் அழகான இருந்து காம்ப்ரினாமல் உதிர்ந்து விடும் சில சமயங்களில். அவ்வாறு விடும் பூக்களை தூர எதிர்பாடல், உபயோக மில்லாத கட்டடங் வகையம் (அல்லது) கலாமை பிளாஸ்டிக் இருந்தால் ஒரு சிறிய தூசியால் அல்லது மெல்லிய மணி கோர்க்கும் குயர்னார் பூக்களை களைவத்துடன் இணைத்து பிளாஸ்டிக் பாட்டிலில் நீர் திரப்பி அதில் போட்டால் பிளாஸ்டிக் பூக்கள் தீர்விய்த்து அழகான கட்டிடபாக்கும்.

— மாணா நாயுடு.



YUGAY SCHOOL OF EMBROIDERY

12, Railway Border Road, Kodambakkam,
(Near Kodambakkam Railway Station)
Chennai - 24. Ph: 4841365



Coats India அங்கீகாரம்
பெற்ற பதிற்சிகள்

- கையால் பதிற்சி
- எம்ப்ராய்டரி பதிற்சி
(Machine and Hand)
- திட்டிங் Knitting
- கிரோசெட் Crochet
- டாட்டிங் Tatting
- Hung work
- Kasuthi work
- Kuch work



Camlin Hobby
classes.

- Poster colour
- Fabric Colour
- தீப் பெயிண்டிங்
- Water Colour
- Pot painting
- Glass painting
- Tanjur painting
- Calcutta work.

மற்றும் Flower making, Bathik, Tie and Die வகுப்புகளும் சிறந்த
முறையில் நடைபெறுகிறது.

ஆன்மீக உலகில் ஓர் அற்புதம்!

ஆன்ம சக்தியை அறிந்து, அதிலிருந்து திரைகள் குறைத்து, மனவயிற்றைமைய தகர்த்து, நிம்மதியைக் குறைத்து, வலியை பறக்கி, ஆனந்தவந்தகக் குறைத்து, குடும்பத்தில் குழப்பம், தொழிலில் தட்பம், உத்தியோகத்தில் பிரச்சனை, கல்யாணில் தோல்வி, காதலில் வீழ்ச்சி போன்ற காரியங்களை பின்னி, சூரியம் எனத் திவற்றாமல் திரைகள் எல்லாம் பரின்றன.

• மின் மட்டும் விஞ்ஞானம் வளர்ந்த போதும், இவைகளுக்குத் தீர்வு அருள் மறையில் மாந்திரமுண்டு. இந்தக் குறைகளை நீக்கி எல்லாத் நுகறையினம் பெற்றி பெறச் செய்கிறார் மாபெரும் தவச்சீவர் மறையகம் டாக்டர். உடனே அணுக வேண்டிய முகவரி :



அருள்

மறையகம்

1 B, மகாசகலி அம்மாபட்டினம், தெ. 3, அப்பாவு ஸாக் தெரு,
சுற்றுலாப் திசைப்பு எதிரில்(தற்போது ஈஸ் திசைப்பு என்று பெர்
மாற்றப்பட்டுள்ளது). கைதாப்பேட்டை, சென்னை - 600 015.

தொலைபேசி : 435 1190, 433 2047

செல்பேஸ் : 954 10 22192

குறிப்பு : மோரீஸ், மோரீஸ்கோபின் வரிப்பாண்டக் தகவல் பிரச்சினை தீர்க்க
தருவார் மேலும், தகவல் தபால் போடும் தகவல் பிரச்சினைகளை எழுதி, கு. 11 டிடி அனுப்ப
அதற்கும் தகவல்கள் அனுப்பி வைத்து ஆனந்தமடைவார்கள்.

LONDON LASER CLINICS

(RESEARCH * TECHNOLOGY * HEALTH)



லண்டன் லேசர் க்ளினிக்ஸ்

சென்னை நகரில் முதல் முறையாக பதிந்திருக்கிற மருத்துவர்களால் இங்கிலாந்து நாட்டின் தொழில் நுட்பத்தின் உயரிய அணி நவீன லேசர் சிகிச்சை மூலம் குழந்தை காலையில் பல அரிசு சிகிச்சைகளை எளிதான முறையில் பக்க விளைவின்றி அளிக்கப் படுகிறது.

1) LASER PERMANENT HAIR REMOVAL

நெகவர்தா சோம்புகளை லேசர் மூலையில் நிர்ந்தரமாக நீக்குதல்



2) LASER FACIAL

(லேசர் மூலையில் முகத்திலுள்ள மருக்கள் மற்றும் பருக்களினால் உண்டாகும் தலும்புகளையும் நிர்ந்தரமாக நீக்குதல்)



3) LIGHT THERAPY FOR PIMPLES

4) SLIMMING CLINICS

5) TUMMY TONING / CELLULITE TREATMENT

6) NON SURGICAL FACE LIFT

7) LYMPHATIC MASSAGE THERAPY FOR FILARIASIS

8) EYEBAG TREATMENT



ADVANCED SINGLE PASS TREATMENT

Erbium Laser: Skin Resurfacing, Scars, Treatment Wrinkles, Dark circles.

Yellow Laser: Pigmentation, Warts, Moles, Treatment Birth marks, Hemangiomas, Tattoos.

TREATMENT DONE BY DOCTORS CONTACT:

LONDON LASER CLINICS

BASEMENT, SHOP NO. 9, PRINCE PLAZA
46/47, PANTHEON ROAD, EGMORE,
CHENNAI - 600 006. Ph: 8414314. Fax: 8517341
E-mail: info@london-laser.com
Web: http://www.london-laser.com

CLINICALS AT LONDON MALAYSIA, DUBAI, TENER, DOME, MITADI, MOSCAT, ABU DHABI

அடிக்கடி சந்திப்பதால், மாணவர்களுக்கும் தள்ளை இருபக்கத்திலுமும் கலகலாணித்து வருகிறார்கள் என்ற பொறுப்புணர்ச்சி உடும்.

அதிகமாக மார்க் எடுக்க முடியின்ற மனப்பாடப் பகுதி, மட வின்னம் மேல் ஓர்க போன்றவைகளுக்கு பெற்றோர்கள் உதவுவ தால் மாணவனுக்கு திருப்தி நிலை உண்டா தும் மாணவியை, பொறுத்தவரையு அனெ கர்யமான நாடகன இருக்கும் பட்சத்தில் முன்னேற்பாபொடு வருதல் வேண்டும். தலைவையையும் பேன் இவ்வாறால் வாரி கத்தமாக வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

"கனடா வருடம்தானே, புது பூனியோரிம் கதக்க வேண்டாம்" என்ற பெற்றோர் எண்ணத்தில் சின்னதாகப் போன இறுக்க மான ஆடைகளைத் தவிர்த்து லூசுவாக உடை பூனியோரிமோடு வருதல் வேண்டும். மேற்கொண்ட சில காரணங்களால் சில மாணவிகள் பிறரின் எதிரில் அவமானப் பட்டு அதனால் எழுதுவதில் கவனம் குறை வதைப் பார்த்திருக்கிறேன்.

தேர்வு நாட்களின் பொழுதுதான் அநேக மாக முகாத்தவர்கள் அளையும் அப்பொழுது பெற்றோர்கள் இருவருமே படிப்பவர்களைத் தனியே விட்டில் விட்டு விட்டுச் செல்வது தவிர்க்கப்பட வேண்டும். பெற்றோர்கள் தங்கள் ஒத்துவழப்பைத் தத்து அவர்களின் வெற்றிக் குறி வருத்துத் தர வேண்டும்."

கேள்வியுள்ள : (முதுகலை இயற்பியல் ஆசிரியர், ஜெயகோபால் கிராமபுரா தேசிய மேல்நிலைப் பள்ளி) :

"தேர்வு என்றால் பயமும், பதட்டமும் ஐஸ்தம். தேர்வு எழுதுபவர்களுக்குக் கூட வரும் அதல் பயமும் ஓரளவு இருப்பதுதான் தவறு. மிகுதியான பயமும், பதட்டமும் தகுந்த வழிகாட்டுதலும், பயிற்சியும் இவ்வாற தால்தான் வருகிறது. ஒரு மேட்ச் வினை பாடப் போவதற்கு முன் எவ்வளவு 'வாரம் அப்' பயிற்சி செய்கிறார்கள்? அதுபோல் தல்ல ரிசல்ட்டுக்கு தல்ல 'டிப்' தேவைதான்.

படிக்கப் படிக்க உடனில உஷ்ணம் அதிக மாகிறது. மூளைக்கு வேலை உடுகிறது. ஏனென்றால் படிக்கும் பொழுது 'செல்ல' ஆக்கவேட செய்யப்படுகிறது. அதற்கு சக்தி தேவை. அந்தச் சக்தியை சத்தான உணவு, பொதுக்கான ஆகாரம் இவைகளின் மூலம் தான் பெற முடியும்.

தம் உடலானது கடிக்காரம் போன்றது. காலத்தவரது தினசரி வேலைகளைச் செய்வ



பழக்கப்படுத்திக் கொண்டு விட்டால் திடீர்
சென்று மூளைக்கு பளுவை ஏற்ற வேண்டாம்.
படித்தல் என்னை ஒரு பழக்கத்தை
தீர்ச்சி இந்த நேரம் முதல் குறிப்பிட்ட
நேரம் வரை செயல்பட பழக்கிக் கொண்டால்,
அந்த நேரத்தில் தாமதமாகவே படிக்க புத்தகத்
தைத் தேடி ஆவலுடன் போவோம். இது
ஒரு சந்திராவு அனுபவமாக இருக்கும்.

சிலர் படித்தும் பொழுது மளதிற்குள்
டிப்பார்கள். இதனால் சில சமயங்களில்
என் மட்டும் புத்தகத்தில் இருக்கும். நினைவு
வெறங்காவது சஞ்சரித்துக் கொண்டு
இருக்கும். இதைத் தவிரக்க எழுதிப் பார்த்தல்
வேண்டும். வெளிமனது எழுதத் தூண்டிவ
ரால் சை அந்த வேலையையும் செய்யும். அதி
மயம் உள் மனது எழுதத் தேவையான கருத்
தக்களைச் சேகரிக்கும் இதை 'overlapping
memory' என்பார்கள். ஒரு நடவடிக்கை எழுது
தல் என்பது புத்து நடவடிக்கை படிப்பதற்குச்
மமாக்கக் கொல்லப்படுகிறது.

விஞ்ஞானம், கணக்கு, பொருளாதாரம்
ஆகிய பாடங்களுக்கு முதலில் பாடம்
பெற்று, பின்னர்தான் அதைப் பற்றிய
நினைக்கம் எழுத வேண்டும். இதைத்தான்
"mathematical brain" என்பார்கள். சிலர்
இந்த வார்த்தைக்கு 'கணக்கில் குரப்பினை'
என்று நவநாக புரிந்து கொண்டிருக்க
றார்கள்.

கேள்வித்தாளான கையில் வாங்கியவுடன்,
தான்தான் முதல் மார்க் என்பதை நம்பிக்கை
பெறவேண்டும். இதை "audio suggestion"

துளசியின் தூய்மை நிறைந்து நிற்கின்ற



வினங்குகளின்
கொழுமினறி
கத்தபான
தேய்கால்
எண்ணெயில்
தளரிக்஑்ப்டது



கிருஷ்ண துளசி பெற்றால் சோம்

PRITA PRODUCTS, Convent Road, Kollam-691 001.
Phone : 745772, 751010, Fax : 0474-740710.
e-mail: scbd@gmail.com

என்பார்கள்.

தனக்கு ஒரு விடை தெரியவில்லை என்றால், 'எல்லோருக்குமே அந்தக் கேள்வி கஷ்டமாகத்தான் இருக்கும்' என்கிற திடமான பக்குவ நிலைக்குத் தன்னை ஒரு மாணவன் தயாரா செய்து கொள்ள வேண்டும். தன்னம்பிக்கையுடன ஒரு போர் வீரனின் நெஞ்சரம் மாணவனுக்குத் தேவை."

வனா துகள் : (தமிழ் ஆசிரியை, சீதா தேவி கிரோடியா ஹிந்து வித்யாவாயு) :

"தோஷ வசூலுக்கு முன்னமே, மாணவனிடம் 'தேர்வு வரப் போகிறது. தேர்வு வரப் போகிறது' என்று பெற்றோர்களின் பாதிப்பத்தை உள்நுழைக்கி விடுகிறார்கள்.

மாணவர்களின் தரத்தை மூன்று வகையாகப் பிரிக்கலாம். சராசரி, சராசரிக்குக் கீழ், சராசரிக்கு மேல் என்று சொல்லப்படுகிறது. வகுப்பளவில், கதரப்படும் அறிவுரை எல்லாம் சராசரிக்கு மேல் இருக்கும் மாணவர்களுக்குக் காக பொதுவாகச் சொல்லப்படும். ஏனென்றால் சராசரிக்குக் கீழ் நிலையில் இருக்கும் மாணவனுக்கு மற்றவர்களுக்கு மத்தியில் தாழ்வு மனப்பான்மை வந்து விடக் கூடாது என்பதினால்தான். மேலும் தேர்வத்தான் கணம் புறராய்வு செய்வதால் தேர்வு படிப் பள்ளி மாணவர்களுக்குக் குறைவு வாய்ப்புண்டு.

சில வீஷயங்களில் பெற்றோர்களின் மெத்தனமும் வேதனையை உண்டாக்குகிறது. முதலில் பள்ளியில் சூழ்நிலையைச் சேர்க்க வரும் தந்தையாவார், அத்தகுப் பிறகு பள்ளிப் பக்கம் தலைவைத்துக்கூட படுப்பதில்லை. ஐந்தாம் வகுப்பு வரை தாயாவது அடிக்கடி வந்து விசாரித்துப் போலார். பிறகு அதுவும் கொஞ்சம் கொஞ்சமாகக் குறைந்து விடுகிறது.

பள்ளிக்குப் பணத்தைக் கட்டி விட்டால், ஆசிரியர்தான் பொறுப்பு என்கிற எண்ணத்தில் சில பெற்றோர்கள் ஒதுங்கியே இருக்கிறார்கள். சூழ்நிலைகளின் முன்னேற்றத்தில் பெற்றோருக்குத்தான் முக்கிய பங்கு இருக்கிறது என்பதை ஏன் மறந்து விடுகிறார்கள் தெரியவில்லை. வாரம், மாதம் என்கிற சீதையில் பள்ளியில் வைக்கும் தேர்வு ஆய்வுகளில் மாணவன் எடுக்கும் மதிப்பெண்களை கிட்டத்தகுக் கொடுத்ததனுடும் பொழுது, பெற்றோர்கள் தங்கள் கருத்துக் களை தெரிவித்ததால்தான் மாணவனின் தேக்கத்திற்கு (தேவைப்பட்டால்) என்ன காரணம் என்று புரிந்து கொள்ள முடியும்.

உழைப்பின் அருமைவை அவனுக்கு உணர்த்த வேண்டும் பணத்தினால் எதைமே சாதிக்க முடியும் என்கிற மனப்பாங்கு அவனை உயர்த்தி விடாது. ஒரு மாணவனின் உயர்வுக்கு உழைப்பு மட்டும் போதாது தெய்வ தம்பிக்கை அவசியம் இருக்க வேண்டும். கேள்வித்தாளை எகையில் வாங்கியதும், ஒரு நிமிடம் மனதை ஒரு நிலைப்படுத்தி தியானித்து, கேள்விகளை முழுமைவாகப் படித்துப் புரிந்து கொண்டு பதில் எழுத வேண்டும்.

கூடச் சில நிமிடம் வரை எழுதிக் கொண்டிருக்காமல், தந்து நிமிடங்கள் முன்னதாகவே விடைத்தானை முடித்து விட்டு, சரியாக தானையை அடுக்கி தூக் கொண்டு சரிவர கட்டிவிடுகிறோமா என்பதை நிர்ணயம் செய்து கொள்ள வேண்டும் எவ்வாறன்றையும் (அறிவுரைகளை) மனதில் இருத்தி ஒரு மாணவன் தயார் நிலையில் தேர்வுக்குச் செல்லவேண்டானால், எத்தவித படிப்போ, பயிமோ இன்றி தலை மதிப்பெண்களை திச்சயம் எதிர்பார்க்கலாம்.

— மாவதி சந்திரசேகரன்

சர்க்கரைப் பொங்கல் அதிகமாகி விட்டதா? கவலை வேண்டாம். மின்னியில் அரைத்து விடுதாக்கி, அத்துடன் சிறிது அரிசி மாவு, தேய்க்கப்பத் துருவல் கலந்து, (கரண்டியால் எடுத்து விட்டு) எண்ணெய் அப்பம் போல் தீட்டும் பொரித்து எடுக்கவும் சர்க்கரைப் பொங்கல் அப்பம் மிகுதுவாகவும், கைவகைவும் திருக்கும் திரண்டு நாட்களானாலும் போதாது.

— பாலசுமன்வதி சாஜேத்திரன்.



உங்கள் களவை நளவாக்கி
உவகையுடன் வாழ்ந்திருங்கள் உங்கள் சொந்த வீட்டில்...

KVB வேய்வி தேராம்



திட்டத்தின் சிறப்பம்சங்கள் :

- அதிகபட்ச கடன் தொகை ரூ. 18 லட்சம் வரை
- கிணக்கமான தவணை முறை
- கடன் தொகைக்கு நிகராக விபத்து காப்பீட்டு வசதி கிடைக்க
- குறைந்த வட்டி

மேலும் விபரங்களுக்கு உங்கள் அருகில் உள்ள KVB கிளைகளை அணுகுங்கள்...



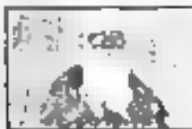
Since 1916

தி கருர் வைஸ்யா பேங்க் லிமிடெட்

பதிவு மற்றும் மத்திய அலுவலகம், கருர் - 639 001.

நாளும் நம்பிக்கை வளங்கும் வங்கி

A.D. நவதீதன்
General



சொன்னது பலிக்கிறது

மதுரையில் குடிசைகளுக்கு தவத்திரு. வேலி சே. அருணாசல சுவாமிகள் சொந்தப் பெண் ஊக்கவய பங்கிற்று இவ்வே ஊரை மூலம் தொடர்பு கொடுத்துள்ளார். உங்க

மார்ச்சு 1998 செப்டம்பர் 1998

[illegible][illegible]

குறிப்பு: (2) மேற்கூறிய அருவியிலிருந்து, கரையோரப் பகுதியைப் பிடித்து, ஸ்ரீரீ கங்கைமலைக்கு வரவும்.

சுவாமிகளின் அருள்வாக் கின் அற்புதங்கள் சில:

1) எல்லா பாவமுக்குறைய வசூலு-பெயர் வந்து 1984 மீது திருப்பிகளாக சென்றவற்று க்கும்கூட உடனடியாக 1994ம் ஆண்டு இரண்டாம் பாதியிலுள்ள அக்டோபர் மாதத்திலே தான் அதுபயி க்குந்த 11 வருஷங்கள் காலமாகும். அப்படி தீயங்கிதல் காலமாகும் சென்றவற்றுக்கு சென்றவற்றுக்கு அதுபயி க்குந்த 11 வருஷங்கள் காலமாகும்.

[illegible]

3. பிரதமரவர்களும் ஸ்டாலின் தோழர் மாவோ தோழர்களும்
பிரபலமான சிவசாஸ்திர சிந்தனையுடன் பரிசீலிப்பது அனுகூலமாக
கொள்கின்றது. தலைநகரங்கள் பல நகரசபைகள் தலைநகரங்கள்
மாண்புமிகு திரு. திரு. சோழசுந்தரம் பட்டினம் நகரசபைத் தலைநகரம்
மேலும் தலைநகரத்திலும் மேலும் தலைநகரம் உருவாகிறது
திருநெல்வேலி நகரத்திலும் அங்குள்ள நகரமாவியின் உருவம்
1937-ல் நகரம் தலைநகரம் தலைநகரம் தலைநகரம் தலைநகரம்
தலைநகரம் தலைநகரம் தலைநகரம் தலைநகரம் தலைநகரம்

[illegible]

5-வது பத்திரிகைப் பிரதி (சுயாதாயிதம்) : 793
கவிதைத் திட்டம் தொடர்பான கடினம் 34070 குறைவு
பெறுமா? உடனடியாக சீரமைக்கப்படும்.

பலவேண்டி சரஸ்வதி நகரத்திலுமுள்ள பிள்ளை அழகுப்பெற்ற
தந்தைகளால் பதினாறுபேரில் பிள்ளைகளும் பிள்ளைகள்
கூட. கவிதாநாடு உருவான யாழ்ப்பாணம் கடவுள் கையால்
இருக்கின்றதா என்பது யாழ்ப்பாணம் குறிப்பாக உணர்ச்சி

[illegible][illegible][illegible][illegible]

தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய முகவரி:

தவத்திரு யோகி K. அருணாசல சுவாமிதே

61.D.M.K. ஆதரவு ஜோதி திரைப்படம் த.பெ. எண். 32, சண்முகபுரம், பழனி-624

“இன்றைய
நவீன வகை
டிஸ்கோ,
மின்னி
மின்னி
ளியும்
விளக்குகள்
இவற்றால்
வலிப்பு
நோய்
வருவதற்கு
வாய்ப்பு அதிகம்”
என்கிறார் அப்பல்லோ
மருத்துவமனை மூத்த
நரம்பியல் அறுவை சிகிச்சை
நிபுணர் டாக்டர் பா. செந்தில் நாதன்.
பாதிக்கப்படுபவரையும், கூட
இருப்பவர்களையும் துடிக்க வைக்கும்
இந்த நோய் பற்றி விளக்குகிறார்
இவர்...

வலிப்பு நோய்

இது மூளையில் ஏதபடும் ஒரு
வகை நோய் காக்காய் வலிப்பு



• பா. செந்திலுநாதன்

என்பார்கள்.

மூளையில் பல கோடிக்கணக்கான நரம்பு
செய்கள், வளை போல் பிளவாகி கொண்டு
உள்ளன. இவற்றில் சீரான பிளவு அளவுகள்
செல்லும் பொழுது, நாய தாப்பலாக பார்க்கின்றபோது
பேசுகின்றபோது, நடக்கின்றபோது, விட்டியை பிள
உபயோகத்தில் ஷார்ட் சர்க்யூட் ஆவரல, மியா
வெளிச்சம் மற்றும் வெடிச் சத்தம் ஏற்படு
கிறது. அதுபோன்று மூளை நரம்பு,

டிஸ்கோ- வால் வரும் ஆபத்து



செய்கையில், ஷாட் சர்க்யூட் ஆனால், கன அளிகமாத துடிக்கிறது வாய் துடிக்கிறது. கன கால், வெட்டுகிறது. அதுவே காக்காய் வலிப்பு சில நொடிகளில் டெரர் கோஸ் கொண்டு மூலம் இது சரிசெய்யப்பட்டு விடுகிறது பவப்பத நேரவலியிலமை. இந்த வினையுடன் திருப்பத் திரும்ப ஏற்படும் போது, அது வலிப்பு நோயாகிறது.

வலிப்பு நோய் வரக் காரணங்கள் என்ன?

1. மூளையில் கட்டி.
2. மூளையில் இரத்தக்கசிவு
3. மூளைக் காய்ச்சலு
4. தளையில் பருத்த அடி.
5. சிலநுக்குப் பரம்பரையாக வருதல்.
6. இவ்வற்றக்கு உள்ள சில காரணங்கள்.

வலிப்பு நோயை எவ்வாறு கண்டுபிடிக்கலாம்? என்ன மரிகேதகனகல் செய்யப்பட வேண்டும்?

முதலில் வலிப்பு வரும் பொழுது, எப்படி வலி வருகிறது என்று கவனிக்க வேண்டும் கன விகக் இலவலியிலமை என்றால், அதைப் பரிசுத்த உறவிலுள்ள சொல்வதை வைத்து அறிவனாய் பின்னர் நோயாளிகளின் ஓடபுகளைத் தலை முதல் கால் வரை ஆய்வு செய்க வேண்டும். பின் தலையில் E.E.G என்று சொல்லக்கூடிய Electro Encephalogram (மூளை துண்டலை

பதிவு செய்வதால் கட்டி, இரத்தக் கசிவு தெரியும்.

வலிப்பு வருவதைத் தவிர்த்தல் வலிப்பு வரக் காரணங்கள் கண்டு. அதைத் தவிர்த்தால் வலிப்பு வருவதைத் குறைக்கலாம்.

உதாரணம் 1: சிலநுக்கு 'டிஸ்கோ' சென்று வந்தால், அடுத்த தான் காலையில் வலிப்பு தீவிரம் வரும் காரணம் அதிகாலையில் 2 முதல் 3 மணி வரை கன விழித்து, மூளைக்கு ஓய்வு தேரம் குறைவதால் மூளை பதட்டப்படுகிறது.

உதாரணம் 2 : Flashes of Light கன்ன இடம் 'டிஸ்கோ' அதனால் துடிக்கும் வினக்குகளினால் மூளையில் மின் அதிர்வைத் தவிர்த்திட்டு வலிப்பை அடிகப்படுத்தும்.

உதாரணம் 3 பார்ட்டியில் அருத்தும் மது பானம்.

மூளையில் உணர்வைத் தட்டி எழுப்புவதால் வலிப்பு நோய் களிலில் வர வாய்ப்பு உண்டது இதனைத் தடுக்கும் முறைகள் :

1. பொது அளவு தாங்கி ஏழ வேண்டும்.

2. துடிக்கும் மின் விளக்கு, வீடிவோ கேம்ஸ் முதலியவற்றைப் பாராமல் கூடாது.

3. கட்டிபட்டா திரை, Flashes இல்லாததால் பார்த்து அதில் வேலை செய்ய வேண்டும்.

4. மது அருத்துவதை திறத்த வேண்டும்.

சில குழந்தைகளுக்கு ஐ-ர்ப் வந்தால் வலிப்பு வரும் ஐ-ரம் வரும் பொழுது கூடவே ஐ-ரத்தைக் குறைக்க மருந்து கொடுத்தால்

இப்படிமம் கொண்டு வரலாம்!

எனது அனுபவம்தான் வாய்க்க என் மருமகனும், உயிர் தேழி விவாடியாகக் கொண்டாடியதை நினைத்தால் என் உடம்பு சிலிர்க்கிறது. எனக்குத் தெரியாமலேயே என் மருமகன் வித்யா என் தொழி விவாடிடம் என் சிதேகிதிகளின் ஸ்போன் தம்பர்களின் வாய்க் அவர்கள் எல்லோரையும் ஒரு ஐயுற்றிக் கிறமை பிற்பகல் விருத்திற்கு அழைத்து இருக்கிறான். இதற்கு என் தொழி, மகன் இருவரும் உட்கூற அதனால் விருத்தை என் தொழி விட்டமேயே எனக்குத் தெரியக்கூடாது என்று ஏற்பாடு பண்ணிவிருக்கிறார்கள். என் மகன் அன்று காலம், "அம்மா, நீ கமைக்க வேண்டாம், நான் வெளியில் சாப்பிட ஏற்பாடு பண்ணி இருக்கிறேன். 12 மணிக்கு நீயும், அப்பாவும் தயாராக இருக்கீர்கள். நான் வந்து அழைத்துச் செல்பேன்" என்று கூறினான்.

அவன் எங்களை அழைத்துச் சென்றது என் தொழியின் விட்டற்கு. நான் உயிரே துழைத்ததும் என் தொழியின் எல்லோரும் கூடி கூடாட்டி வரவேற்று, "ஐயப்பி பந்திடம்" பாடி, கேக் வெட்டிச் சோம்பி, பரிசுகள் கொடுத்து அமர்க்கணப்படுத்தி விட்டார்கள்.

எனக்கு சந்தோஷத்தில் என்ன சொல்வது, சொல்வது என்று தெரியவில்லை. கண்களில் நீர் மல்க, நான் தழுதழுக்க நன்றி கூறினேன். பிறகு தட்டில் விருந்து. மாணவ வகை எல்லோரும் கூடி பண்டிய கதைகள் பேசி உருகித்து ஒ... எம்மளவு இனிமையான நான். அன்று பூசா என் மனது ஒரே குதூகலத்தில் இருக்கது. இப்படி-என் பிறந்த நாளைக் கொண்டாடிய என் மருமகனாகும், தொழிக்கும் எப்படி நன்றி சொல்வது என்றே தெரியவில்லை.

— திருமதி. சிதேகிதிக் பூதிவாசன்.



உணவு தாது சிறிய அளவுக்கு எடுத்து 1 மட்டும் ஏதும்
கிட்டு சிலக்க வறுக்கவும். சின் கட்டி வராமல் ஒன்றரை தம்ளர்
ஒண்ணீர் கசுத்தி கறந்து நீரிடம் கொதிக்க விடவும். கலையக்கேடும்
வெய்வம் பெறவு செய்து போட்டு, ஏலக்காய், முத்திரை ஏதும்பிய
வறுத்துப் போட்டு கூறியபின் கூரை கப் பால் விட்டால்
கலையுண்ட கீர் ஏதவு. கூர் வேண்டுமானால் சிட்டிடைகேசரி
பொடியும் சேர்த்தால் ஒழுகாதாம்.

~ சத்திரா ஜோகாவிதாமஸ்.



வலிப்பு வருவது குறைபடும்

சில சூழ்நிலைகளுக்குத் தனியாகப் பெயர்ந்த
விட்டால் வலிப்பு வரும். அதனை அந்தக்
சூழ்நிலைகளுக்குத் தவிர்த்து வேண்டும்.

வலிப்பு குறைக்கக் குத தீர்மான சபிக்கை :

மாத்தினரகன்தான் இப்பொழுது பல
வகையான மாத்தினரகம் உள்ளன. தொடர்ந்து
3 ஆண்டுகள் கரியான மாத்தினரகம் கரி
யான அளவு, தொடர்ந்து சரப்பிட்டால்
வலிப்பு தோராயக் கனவுப்பாக்க நுண்பெருத்தி
விடலாம்.

“வாசந்திக் கு ஒரு திடீர்வதான எனக்கு
வரீப்பு வருகிறது. வாசம் ஒரு திடீர்வ மாத
இளர் சாப்பிட்டால் போதாதா?,” என்று
பெய்கிறார்கள்.

தொடர்ந்து தவறாமல் மாதநிறை சரப் பிட்டால் 1 அல்லது 2 ஆண்டுகளில் வலிப்பு நோய் அறவே நிறை விடும். அளவகுறையாக மாத்திரை சாப்பிட்டால் நோய் நீராது கடந்த 6-மாதமாக வலிப்பே இல்லை. கடந்த வாரம் திடீரென்று மீண்டும் வலிப்பு வந்து விட்டால் ஏன் மாத்திரைக்களை திறுத்தி விட்டிருக்கா என்று கேட்டால், மறக்கல் இல்லை என்று சொல்வார்கள். பிறகு கடந்த வாரம் என்று விட்டில் வீசேனும் அதனால் கவனக்குறைவாக ஒரு நாள் மட்டும் மாத்திரைளையே சாப்பிட்டால் விட்டு விட்டேனா என்று ஒப்புக் கொள்வார்கள். கண்டிப்பாகத் தொடர்ந்து 1 அல்லது 2 ஆண்டுகள் சரியான மாதநிறைநால், சரியான அளவில் தொடர்ந்து சாப்பிட்டால், வலிப்பு நோய் புரண்மாகக் குணமாகி விடும்.

தினாபாளி ஆயுள் முழுதும் மாத்திரை எப்படி சாப்பிட வேண்டுமா? அதனால் மூளை பாதிக்காதா? என்று சில பேர் கேட்கிறார்கள். பொதுவாக தடுவாக்குக் 3 வகுத்திற்கு மேல் மாத்திரை தேவையாகியல்லை. இதனால் உங்கள் மருத்துவரின் ஆலோசனையின் பேரில் முடிவு

செய்ய வேண்டும். வலிப்பு நோய்களின் மரத் தினர பொதுவாக மூளையைப் பாதிக்காது.

ஆனாலும் பல்வகை தகைதல், முகத்தில் முடி அதிகம் முளைத்தல், மனதில் காமாசை போன்ற அறிகுறிகள் சில பேருக்கு வரலாம். உட்கண் மருத்துவம் அகலாது அறிந்து சிகிச்சை செய்ய வேண்டாம் நீங்கலாகவே மாதவினர கண்கள் சாப்பட்டுவதை நிறுத்தக் கூடாது ஏனென்றால் அப்படிச் செய்தால் வறியப் படுமாறு அறிகுறிகள் உயிக்குக் கூட ஆபத்தாக வரக்கூடாது.

வாசிப்பு நோய் உள்ளவர்கள் எதுவரைச் செய்ய
லாம்? எதுவரைச் செய்யக் கூடாது?

வலிப்பு நோய் இருப்பவர்கள் மற்றவர்கள் மாதிரியே பொதுவாக வாழ்க்கையை நடத்தலாம். ஆனால் சில முன்னெச்சரிக்கைகளைக் கடைப்பிடிக்க வேண்டும். ஏனென்றால் வலிப்பு கூறும் பொழுது கயந்தனாய் தவற நேரிடும்.

此處仍討論 α 的估計值：

1. மிக உயரத்தில் ஏறி வேளாண் செய்வது (ஈரப்படி, வந்தால், உடல் சிறு விழுந்து விடுவார்கள்)

2. தனியாக நீச்சலடிப்பது (வாஷிங்) உத்தரவு,
மூழ்கி விடுவார்கள்)

3. கார ஓட்ட சுவை (வலிப்பு வந்தால், வலிப்பு நேரிடும)

4. பெரிய இயத்திரங்களோடு வேலைய செய்வது /வழிப்ப லுக்கால், கழித்து போயிடும.

5. வீழ்போ கேம்ஸ் வினாக்கள்/புரட்சி.

இவ்வாறு எல்லாம் துஷிர்க்கு வேண்டும்.

செய்தியை உறுதிப்படுத்துக :

1. பொதுவாக எல்லா வேளாண்சான்றியம் செய்யலாம்.

2. பொது அளவு உறுதியும் அலகியும்.

5. உரிய நேரத்தில் மாத்திரமாயுத சுவரா

மல் உட்கொள்ள வேண்டும்.

4. அளவற்று விளையாட்டுகளையும் விளையாடலாம் - தடை ஏதும்பில்லை.

5. முதலது அலுவலு நான்கு மாதங்களுக்கு ஒருமுறை மருத்துவரை அணுகி உடல்நிலை எயப் பரிசோதித்துக் கொள்ள வேண்டும்.

மேற்கண்டவற்றைக் கடைப்பிடித்தால் வலிப்பு நோய் ஒரு தடைக்கல்லே அல்ல.

பல விஞ்ஞானிகளுக்கு வலிப்பு நோய் இருந்தும், உலகப் புகழ் அடைந்து இருக்கிறார்கள்.

உதாரணம் :

1. மேலோலிசா என்னும் ஒலிபதிதை வளர்த்த இதழ்விய ஒலியர் வியனாட்டோ டாலிவிசி.

2. 21 வயதுமேலே திரேக்க நாட்டிலிருந்து இந்தியா வரை வெற்றிகொண்ட சாமராஜ்ய மாயன்வன் அலெக்சாண்டர்.

3. பிதாகோஸ் என்னும் கணித மேதை.

4. கார்லஸ் டிக்கன்ஸ் - தாவவாரிசியர் வலிப்பு நோய் வந்ததின் செய்ய வேண்டிய முதலது :

முதலது அலிப்பவர் பட்டம் கொள்ளக் கூடாது. 1^{ம்} வலிப்புகள் 1 முதல் 2 நிமிடம் களில் தானாகவே நின்று விடும்.

ஒருவருக்கு வலிப்பு வந்தால் அவரைக் கைத்தாங்கலாக தளரையில் உடன் படுக்க வைக்க வேண்டும். ஒருக்கணித்து ஒரு புறமாக அவரது தலைவைத் திருப்பிப் பிடிக்க வேண்டும் அப்பிபாது வாயில் உள்ள நுரை, உமிழ்நீர் முதலியவை வெளியேறி விடும். உயிருக்கு ஆபத்து இல்லை.

அவருக்கு நினைவு தெரியும் வரை, அவர் அருகில் ஒருவர் துணைக்கு இருக்க வேண்டும். 11 நிமிடத்திற்கு மேல் தொடர்ந்து வலிப்பு இருந்தால், மருத்துவரை உடன் அணுக வேண்டும்.

செய்யக்கூடாதவை :

• வலிப்பை (அ) தொடிப்பை நிறுத்த முயற்

சிக்காதீர்கள். (நை, கால், எழும்பு பிசை விடும்).

• வலிப்பு வந்தவரின் வாயில் உதையும் திணிக்காதீர்கள்.

• சுயநினைவு அவருக்குத் திரும்பும் வரை பால், தய்யைர் முதலியவற்றை அளிக்காதீர்கள்.

• புற ஏறி உயிருக்கு ஆபத்து ஏற்படலாம்.

• வலிப்பு வந்தவருக்குக் கொடுப்பதற்காக சாலிக கொத்தினைத் தேட வேண்டாம். (எல்லா வலிப்புக்களுமே சுமார் 3 முதல் 3 நிமிடங்களில் தானாகவே நின்று விடும்).

"நான் 15 வருடமாக மாத்திரை, மருத்துவச் சாப்பிடுகிறேன், பரக்காத டாக்டர் இப்போது எடுக்காத மருத்து இல்லை. பலன் ஏதும் இல்லை" என்று என்னிடம் மருத்துவ ஆலோசனைக்கு வருகிறார்கள்.

பெங்களூரில் கம்ப்யூட்டர் இன்ஜீனியராக இருந்த ஒருவருக்கு 13 வருடமாக வலிப்பு நோய். ஒரு நாளைக்கு 2 - 3 முறை வரும் வலிப்பு வராத நாட்கள் மிகக் குறைவு. 10விதமான மாத் திரைகளை முயற்சி செய்தார்கள். அவருக்கு நான் கம்ப்யூட்டர் வீடியோ காஜி என்னும் டெஸ்ட் செய்து பார்த்ததில் மூளையின் வலது பக்கத்தில், ஒரு மூளையில் தழும்பு (Scar) இருப்பது தெரியவந்தது. அதனால்தான் அவருக்கு வலிப்பு நிற்கவில்லை. அந்தத் தழும்பை நான் எமகரோ கர்ஜி செய்து அகற்றி விட்டேன். இப்போது கடத்த ஆறு மாதங்களாக அவருக்கு ஒரு வலிப்பு கூட இடையாது. 11 மாத் திரை சாப்பிட்டவர், 2 மாத் திரையாகக் குறைத்து விட்டார்.

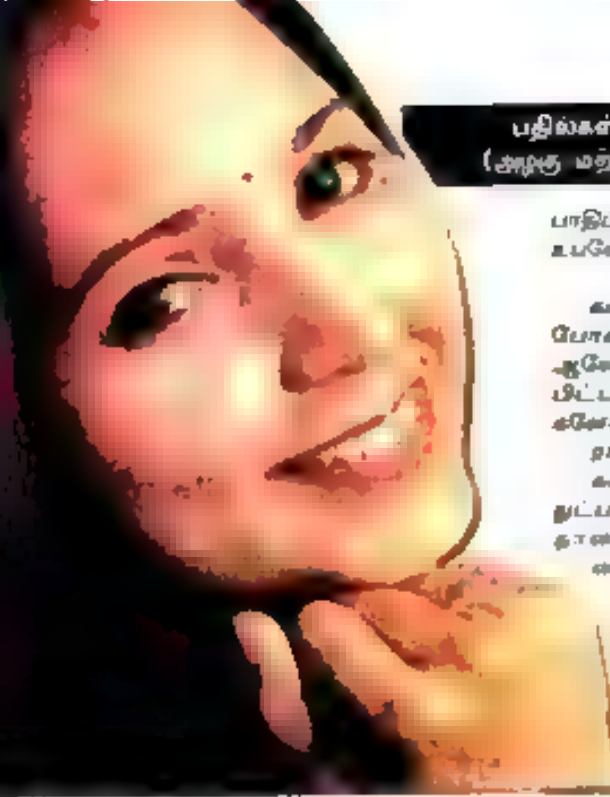
பொதுவாக 80% வலிப்பு நோயை, மருத்தில் குறைப்படுத்தி விடலாம். மருத்து மூலம் குறைப்படுத்த இயலாவிடில், அறுவை சிகிச்சை செய்து வலிப்புக்களைப் பூரணமாகக் குறைப்படுத்தி விடலாம். அவர்கள் மாத் திரைவைத் திறத்தி விட வாய்ப்புண்டு அறுவை சிகிச்சை யால் எந்த பாதகமுமில்லை.

— பா. செந்திப்பநாதன்

குறோப்ஜாழம் மிக்கல்லை மாவ சயிலாவோ, அநே அளவு பாலில் கேசரி பவுடர் கலந்து கட்டிசிக்லாமக் உறைத்துக் கொண்டு, 2 பங்கு சர்க்கரை, 3 பங்கு தேய் என்ற விவித்திக்கு அக்லா செய்நேன். ருத்திரி, தேய்யிக் கொரித்துக் கொட்டி இரக்கிமோன். "குப்பி அக்லா" என்றார்கள்.

- ஜி. மீனா குமார்





பதில்கள் : ஜேதுமா லக்ஷ்மணன்
(அழகு மற்றும் உணவுக் கலை திபுணம்)

பாதிப்புக்குள்ளாகும் தவறாமல் மாயகரணஸ் உபயோகிக்கவும்

கண்களைச் சுற்றியுள்ள கறுப்பு வண்ணம் போகவே மாட்டேனென்றிருந்து, டாக்டர் ஆலேசம்மன்பட்டி திறைவ மருத்துகள் சரப் பிட்டாவி விட்டது. ஏதாவது வழி கறுப் பினேன்.

ராணி, சேஸையர்,

கண்களைச் சுற்றியுள்ள சருமம் மிகவும் துட்பமானது. அங்கே சரும அடுக்கு மெல்லிய தான் கொழுப்பைக் கொண்டிருக்கும். கவட்டமின் 'சி' சத்துள்ள உணவை திறைவ ஃ கொண்டு வேளாடு. பசுரைக் காய்கறிகள் எதுமிகவும் மாற்றும ஆரஞ்சில் கவட்டமின் சி உண்டு. அது இந்த இரத்தக் குழாய்களைச் சுத்தப் படுத்தி சருமத்தைப் பளபளப்பாடும்.

சருமத்தில் ஏதேனும் கருக்கல நனைத் தவிர்த்து

அழகுக்கீடு

**அழகு
செய்யுது**

பாதுகாப்பு நடவடிக்கை

களைப் பற்றிக் கூறுங்கேள்...

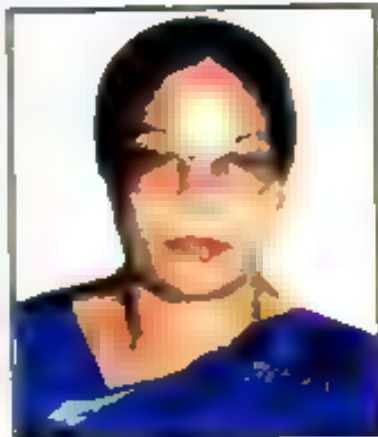
லதா மோகன், சேலம்.

புரதச் செறியுள்ள

உணவு, முகத்தில் மெல நோக்கிய மஸாஜு, வெவ விலில் சுற்றுலாவதும், சூடான கண்டி வகை களை விழுங்கி வைப்பதையும் தவிர்ப்பது

கோபமும் எரிச்சலும் சருமத்தை மிக விரைவாகக் கருங்கச் செய்கும் முகத்தை சாத்தமாக வைத்துக் கொண்டு அமைதி யால் இருப்பது

வறண்ட சருமம்



ஏதேனும் கண்களைச் சுற்றியுள்ள பிரதி சதை தேயத்து விடுவது கூடாது இடது கை நடுவிரல் கொண்டு இலேசாக தடவது போல் செய்வதும் கறுப்பு போக வெள்ளைச் சாற்றுடன் பளபளிர் வைத்து பூசுவாம்

கண்ணின் அலர்ஜி காரணமாக கண்ணில் தீர் வடிவிறது. விவப்பாகக் காணப்படுகிறது. கண்டாக்டரிடம் காட்டியதில் கவட்டமின் குறைபாடு என்பதால் திறைவ சத்துள்ள ஆகாரத்தை சரப் பிட்டச் சொல்கிறார்கள். எவ்வாறு இட்டமிட்டுச் சரப் பிடுவது?

பிரபா, ராணியே...

தாம் உயிர் வாழ்வதற்கு வைட்டமின்கள் - உயிர்ச்சத்து இன்றியமையாதவை என்பது தெரிந்ததே.

நம் உடலின் வளச்சலில் வைட்டமின் 'ஏ' செவ்வது வரும் வேலை மகத்தானதாகும். வழக்கமாகச் சாப்பிடும் ஆகாரத்துடன் வைட்டமின் (வைட்டமின் 'ஏ')வைச் சிந்து அதிகமாகச் சேர்த்து உட்கொண்டால் ஆயுள் வீருத்தியடைவதற்கு அதாவது இடைமட பருகும் மேலும் தீடிக்கும் வைட்டமின் 'ஏ' பப்பாசரீப் பழம், மாம்பழம், வாழைப்பழம், பால், முள்ளம்பழம், பேரிச்சம்பழம், ஆரஞ்சு முதலியவற்றிலும் நிறைய இருக்கிறது பசுவைக் கீரை, டர்னிங்ஸ், வெட்டுஸ், காரெட், சாகரை வன்விக்கிழங்கு, பீன்ஸ், அவரை, தக்காளிப் பழம் முதலியவற்றிலும் வைட்டமின் 'ஏ' இருக்கிறது இந்த உயிர்ச் சத்து 'ஏ' ஏறவு உடலில் சேமித்து வைக்கப்படுகிறது. சரியான பலன் கிடைக்க நிறைய காய்கறி பழங்களை உட்கொள்ள வேண்டும். வைட்டமின் மாத்திரைகளும் டாக்டரில் ஆலோசனைப்படி உட்கொள்ளலாம்.

என் கால்சைம் மிகவும் சொரசொரப்பான இருக்கிறது. எப்படிப் பாதுகாப்பது? ராணி, சேவல்.

தலை முதல் கால் வரை எந்தக் குறைபாடும் இல்லாமல் இருப்பதுதான் முழுமையான அழகு. முகத்துக்கும் தலையுட்க்கும் கட்டுகிற அக்கண்ணை கால்களுக்கு வாரும் கட்டுக தில்லை சொரசொரப்பான பாதுகாளை, கருநீய் அமிழ்த்தி வைத்திருந்தால் சிறிது மென்மையாக ஆகும். நிறகு குதிகால்களை பழுமிக கப் கொண்டு தேய்க்கலாம். விரல் போன்ற மென்மையான பகுதிகளை வறலான வீரகஷி னால் தேய்க்கலாம் உலர்ந்த டலலில் பாதத் தைத் துடைத்து, டாக்ஸம் பவுடர் துவலாம்.

நகங்களை நேராக உட் செயது அதன் முனைகளில் எண்ணெய் தடவலாம். அதற் கான சிறிய அரம் கொண்டு ராவ் வீட் ஒரே சீராக இருக்கும் பாதங்களுக்கு வியர்ப்பது கூபாவும் அதிலும் ஷீர் அணிவதற்குத் திறந் தியை வியாக்கும். வியாழையாலும் சருமம்

வறண்டு இருக்கும் கோட்டு லீம் தேய்க்கலாம், கால் உறைகளை ஒவ்வொரு முறையும் கத்தலானதால் அணிய வேண்டும்.

பாதங்களில் வீக்கம், அயர்ச்சி, தினவு ஏற்படுவது உண்டு. அயர்ச்சிபற்ற கால்களுக்கு ஒரு நிமிடம் கடுதீர்; ஒரு நிமிடம் குளிர்ந்த நீர் என்று மாற்றி மாற்றி கைற்ற வேண்டும். நன்கு உலரவிட்டு, குதிகாலில் இருந்து பழங்கால் வரை மெதுவாகத் தேய்க்கவும். அயர்ச்சி தீயதும் குதிகால் வெடிப்புக்கு வளைக்கெண் ணெய் + ஆலமண்டை ஆலில் கவத்து தேய்க்கலாம். முறையான உடற்பயிற்சி பாதத் தைகளை வலுப்படுத்தும். இரத்த டட்டத்தை ஒழுங்குபடுத்தும்.

பகல் வேளையில் படுத்தாக் தூக்கம் மூன்று மணி நேரமாகி விடுவது எழுவதற்கு. தூக்கம் எப்போதும் வந்து கொண்டு இருக்கிறது. சோம்பேறித்தனமாக இருக்கிறது தலைகளை மோக மனை செய்வது?

ராணிமால், கோயம்புத்தூர், உணவு சரியான முறையில் கொிமானம் ஆகாமல் இருந்தால் பகலில் தூக்கம்தான் வரும் எப்போதும் கறகறுப்பாக இருக்க எனிய உடற்பயிற்சிகளை செய்யுங்கள்

உணனும் உணவு இரத்தத்தில் கலத்து அதன் முகமாக உடல வளருகிறது உணாவில் தேவைவரன்னத இரத்தம் எடுக்குக கொண்டு வேண்டாதவற்றை வெளியே அப்புறப்படுத்தி விடுகிறது எனவே உணவு எனபது பரிமைய அடங்கும் சாதனம் மட்டுமல்ல, சதுலே நம் வாழ்வை சிறக்கச் செயவும் பெரும் சக்தி, உடல் வரை வாழ, அதுவே வகையுளக்கும் அரிய சக்தி

உணவு உட்கொள்ளும் முறையில் கவனக் குறைவு ஏற்பட்டால் பலவித பாதிப்புகள் ஏற்படும் எப்போதும் சத்துள்ள ஆகாரம், காய்கறிகள், பழம், தண்ணீர், கத்தம் ஆகியவை தேவை

உடல் உஷ்ணம் குறைவ நேரானனா தலைக்கு வாரம் ஒருமுறை போடலாம். நீர் மோர் திறையச் சாப்பிடலாம்.

பொன் மொழி

வளர்ப்புப் பிராணிகளைப் பேசை நல்ல தன்ம்கள் யாரும் இல்லை. ஏனெனில் அவை வினாக்களும் தொடுப்பதில்லை. வினாக்களும் செய்வதில்லை.

- ஜார்ஜ் எலியட். தகவல் : தெ. இளமன்



**உங்கள் சமைப்பில்
கலவரானதாக
மட்டுமில்லாமல்**

**தரமாகவும்
இருக்க
ஆவின்
நெய்**

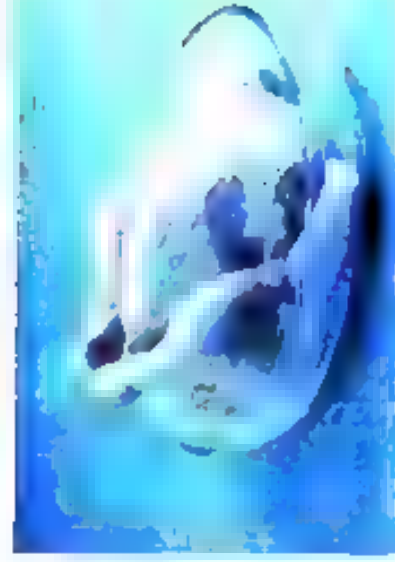
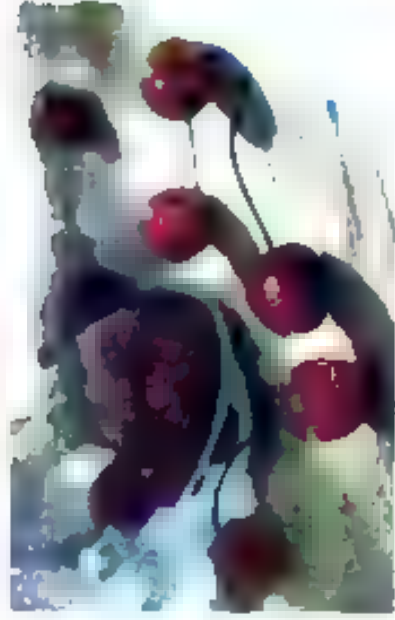


**AGMARK
SPECIAL GRADE**



ஆயின் - தமிழ்நாடு அரசு கூட்டுறவு நிறுவனத்தின் தரமான தயாரிப்பு

Visit us at: www.tn.gov.in / www.chennaionline.com /
www.madrasfilm.com / www.madrasinfo.com / www.webdram.com



To ensure it tastes as good,
simply chill it.

Three Our foodstuff lose their flavour when they are put in a deep freezer. Chicken is no different. Which is why Real Good Chicken, once cut, is refrigerated to retain its freshness and nutrition. Giving you the convenience of hygienic, clean and dressed chicken. With no thawing required. And, there, you're ready to cook up the quickest, tastiest chicken ever!



Fresh chicken in a bag



**இந்தியாவின்
பெண்
புத்திரர்**



• எம். கனிமொழி

பொருள் :
பயணத்திற்கேற்ற
உணவு

முதல் பரிசு ரூ. 500/-

தூடுல்ஸ் பச்சை புலாய்

சேயியா தூடுல்ஸ் : 1 அலவறு 2 பாக்கெட்
வெள்ளையம் - தேவைக்கு
ஊ பிச்சகாய - தேவைக்கு
வெள்ளரிககாய - தேவைக்கு
கோட் - தேவைக்கு
உப்பு - தேவைக்கு
கோஸ் - கொஞ்சம்

தேவைபாற பொருட்கள

செய்முறை

சேயியா திடா தூடுல்ஸ் தீவதீகமாகப் பாசு
கெட்டுகளில் கெட்குறும் இதுளை அரிசி கெழுவருத்
இரண்டிலும் செய்து விதபாசுகள் இத்தப் பாக்கெட்
புளை அலவறு வசதிக்கு வாங்கிக் கொள்ளவும்

பேரிய பல்ல ருடி போட்டு எடுத்துச் சென்றால்
அதில் இந்த தூடுல்ஸ்கை கொட்டி, தாமே எகலில்
எடுத்துச் செல்லும் வெந்தூறு அலவறு வெந்தூறு எவரும்
கெட்குறும். இதில் கறந்த விடுபுகள் கறிக் கொள்ள
புருக்கும் தூரத்திற் கெடுவ கொள்ள காய்கறிகளை
தாரத்தூறியில் கறதி பிளாங்குடிக் கவரிக் எடுத்துச் செல்
வகை எததவகை எவ கறத்தும் உபயோகிக்கலாம்!
கொள்ள கறதியால் சிறு சிறு துண்டுகளாகச் செலவும்

பிறகு இது தூடுல்ஸில் இருக்கும் தீவர வடித்து விட்டு காவகள், உப்பு
கொத்துக் கெளித் தேவைகொன்றால் வாசனக்குக் கொள்ள கென்ன டுப்பிகளில்
எடுத்துச் சென்று இதில் போட்டும் உபயோகிக்கலாம்

கட்டுசாதும் சாப்பிட்டு அலுத்தவர்கள் இதை விருமயிற் சாப்பிடு
வார்கள் காய்கறி சோக்காயம் அத்த தூடுல்ஸில் பாஸ் சோக்கலா கலத்து
குழந்தைகளுக்கும் கொடுக்கலாம் தாளிக்
காத திடா பச்சை புலாய் ரொடி

- எம். கனிமொழி முருகைப்பவன்,
பாண்டி - 17.

இரண்டாம் பரிசு ரூ. 300/-

கிளகுப் புளியோதரை



• கிளகுப்பவன்

அரைக்கத் தேவைபாறவை
புளி - எலுமிச்சை அளவு,

மின்து - 2 ஸ்பூன்,
மின்காய் வற்றல் - 2
உப்பு - தேவையான அளவு,
விரளி மஞ்சள் - 2

வறுக்கத் தேவையானவை .
வெந்தயம் - 1 ஸ்பூன்,
திலக்கடலை - 100 கிராம்

தாவரிகத் தேவையானவை .
கடுகு - 2 ஸ்பூன்,
உ. பருப்பு - 2 ஸ்பூன்,
க. பருப்பு - 2 ஸ்பூன்,
பெருங்காயம் -

கொட்டை பாக்ளவு கட்டி,
கருவேப்பிலை - 2 கொத்து,
நல்லெண்ணெய் - 1 கரண்டி

செய்முறை :

புளி, உப்பு, மின்காய், மின்து, விரளி மஞ்சள்

மூதலிய வற்றை
பசையாக்கிவிட்டு
மீன் காய்களை அரைத்
துக் கொள்ளவும்.

அடுப்பில் காய்ச்
செய்து காய் வைத்து
வெறும் வாணலியில்
வெந்தயத்தைச்
சிலக்க வறுத்து, பிஸு
பொடி, செய்ந்து
வைத்துக் கொள்ள
வும்.

பிறகு ஒரு ஸ்பூன்
எண்ணெய் விட்டு நிலக்கடலைவை வறுத்து
எடுத்துக் கொள்ளவும்

பிறகு ஒரு கரண்டி நல்லெண்ணெய்
விட்டுக் காய்த்த பீசு கடுகு, உ. பருப்பு, க.
பருப்பு, பெருங்காயம், கருவேப்பிலை போட்டு
எண்ணெயில் பருப்புகள் சிவக்கும் வரை
தாவரிகளை அரைத்து வைத்துள்ள விழுந்தை
போட்டு நன்றாக காய்ச்சியவு் ஒட்டாமல்
வரும் வரை வதக்கவும் வதக்கிய புளிக் காய்ச்
சுவில் களட்டியாக வெந்தயப் பொடியைப்
போட்டு ஒரு கிளறு கிளறி இறக்கவும்

2 ஆழாக்கு அரிசி சாதத்தை நன்றாக உதிரி
யாக வடித்து ஒரு தாப்பாளத்தில் கொட்டி ஒரு
கரண்டி நல்லெண்ணெயை உதறி ஆற
விடவும். ஆறிய சாதத்தில் வதக்கிய விழுது
மற்றும் வறுத்த நிலக்கடலைவைச் சோத்து
தன்றாகக் கலக்கவும் கவையான புளிபோதரை
ரெடி.

பொருட்களை அரைத்து வதக்க 10 நிமி
டம் போதுமானது. சாதம் ரெடியாக இருந்தால்

கால் மணி தேரத்தில் கவையான மின்துப்
புளிபோதரை ரெடி.

- இத்திரா பத்திராசாஸ்தான்,
திருச்சி - 17.

ஸ்ரீராமம் பரிசு ரூ. 2004

ஜவ்வரிசி இட்லி

பச்சரிசியை 2, 3 நாட்களுக்கு முன்பே
கழுவி காயவைத்து தண்ணீர் போல் உடைத்து
வைத்துக் கொள்ளலாம்

புளித்த தயிர் - 3/4 படி,
பச்சரிசி உடைத்த ரவை - 1 படி,
ஜவ்வரிசி - 100 கிராம்,
ப. உடைய பருப்பு - 3 டீஸ்பூன்,
இருளி - 5"
ப. மின்காய் - 10,
பெரிய தேங்காய் - 1 முடி

தெய - 10 ஸ்பூன்,
ஒரு - ஸ்பூன் - 10
ஸ்பூன்,
மின்து - 1/4 ஸ்பூன்
1 டீஸ்பூன்
சோடா உப்பு, கரு
வேப்பிலை, கொத்து
மல்லித் தூள்,
தெயைக்கெற்ற உப்பு.

செய்முறை :

காய்ச்சியப் பய
லைப் பொய்வதாக

இருந்தால் இரவே கலக்கி வைக்கவும்.
மாவையில் செய்வதாக இருந்தால் காவை
வியேயை புளித்த தயிரில் அரிசி உடைத்த
ரவை, ஜவ்வரிசி இரண்டையும் தோள் மாவு
பதத்திற்குக் கல உப்பு போட்டுக் கலக்கி
வைக்கவும் பின் உடலை பருப்பை 2 மணி
தேரம் முன்பே தண்ணீரில் ஊறவிடவும்.

இட்லி வைக்கும் போது மாவில் தெய,
எண்ணெய் இரண்டையும் குடுபள்ளி,
வெடித்த கடுகு, கருவேப்பிலை தாளித்ததைக்
கொட்டி, இருசி துருவியது, ப. மின்காய்
நறுக்கியது, சோடா உப்பு, தேங்காய், மல்லித்
தூள் போட்டு தூங்கு கலக்கி குக்கர் டீட்டுணியில்
மாவை ஊற்றி, ஊறிய க. உடலைப் பருப்பை
எல்லாம் தட்டுகளிலும் சிறிது போட்டு வெயிட்
போடாமல் 10 நிமிடம் சுழித்து எடுத்தால்
கவையான இட்லி தயார்.

எந்த வயதிலுள்ளதும், பருவத்திற்கும் உகந்த
இட்லியாகும் எங்கள் வீட்டில் பயன்பாட்டின்
போது இந்த இட்லி கண்டிப்பாக இடம்
பெறும்



சிவமணி

இதற்கெற்ற ஈசட் டிஷ் :

சீரக பச்சடி :

1 ஈகப்பிடி சீரகம், பச்சை பிளகாய் - 10, துவரம் பருப்பு - 100 கிராம், 2 மல்பூன் கொத்துமல்லி, அரை ஸ்பூன் பிளாது இவற்றை வானலியில் எண்ணெய் இல்லாமல் வேசை வறுத்து ஆறியதும் இடித்து வைத்துக் கொள்ளவும்.

எலுமிச்சைப் பழ அளவு புளியை உறைவைத்துக் கரைத்து, அடுப்பில் கடுகு, கருவேப்பினை வெடித்ததும் புளிக்கரைசை உன்றி, மஞ்சள் தூள் போட்டு, வாசனைக்கு வெல்லம் சிறிது அதில் கலந்து கொடுக்கும் போது இறக்கி வைத்து ஆறியதும் தம் தேவைக் கெற்ற வறுத்துப் பொடி செய்த சீரகப் பொடி, எய்க் கலந்தால் இட்லிக்குத் தேவையான பச்சடி தயார். எத்தனை நாட்களானாலும் கொடாது.

இதையே சாதம் வடித்துத் தட்டில் கொட்டி ஆறியதும் சீரகப் பச்சடி கலந்து செய்தால் பயனாத்திற்கெற்ற மதியதிற்கு குளியான் தீரணமாகும். சீரக சாதம் ரெடி.

- ஈ. கமலேஷ், செலம் - 1.

ஆறுதல் பரிசு ரூ. 100/-

பிரட் ஸாண்ட்விச்

தேவையான பொருட்கள் :

பிரட் - 1 (விவட்டப்படாமல்)

இருக்க வேண்டும்

காரட் - 200 கிராம்,

பீட்ரூட் - 200 கிராம்,

ஜூஸ் தக்காளி - 200 கிராம்,

சாஸ்ட் இலை - 1 கட்டு,

சென் துருவியது - 1 கப்,

பட்டர் - 200 கிராம்,

காய்கறிகளில் சாலட் தயாரிக்கும் போது நறுக்கிய காய்கறிகளுடன், ஒரு சொட்டு நல்லெண்ணெய் முதலில் கலந்து விட்டு, அதன் பின்பு மற்றவற்றைச் சேர்த்துப் பாருங்கள். காய்கறிகள் வாடாமல் இருப்பது மட்டுமல்ல, பாப்பதற்கும் பயன்பாப்பாடுக்கும்.

- ஆர். சாந்தா

செய்முறை :

முதலில் பிரட்டை நீளவாக்கில் எவ்வளவு செய்ப வேண்டும். துருவிய சென், பட்டரை ஒரு கிண்ணத்தில் போட்டு நன்றாக அடித்துக் கொள்ள வேண்டும். காரட், மத்தும் பீட்ரூட் இரண்டையும் ரோஸ் சீஸ் ஆவியில் 3 நிமிடம் வேகவைத்துக் கொள்ள வேண்டும். பின்பு, அதை வட்டமாக நறுக்கி தனித்தனியாக வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். தக்காளியையும் வட்டமாக நறுக்கி வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். சாஸ்ட் இலையைக் கழுவி தனியாக வைத்துக் கொள்ளவும்.

இப்போது பிரட்டை ஒரு தட்டில் நீளவாக்கில் வைத்து (ஒரு எவ்வளவு) அதில் சென் கலவையைச் சிறிது பரத்தி விடவும். இதில் காரட் இரண்டு அல்லது மூன்று துள்களை மெலிடுத்து சிற வரிசையாக வைக்கவும். அடுத்து பீட்ரூட்டையும் அதே போல் வைக்கவும். அடுத்து சாஸ்ட் இலையை அடுக்கவும். ஈட்டியாக தக்காளி இப்படியாக மறுபடியும் இதே வரிசைப்படி காங்களை பிரட் நுண்டின் கடைசி வரை வைக்கவும். இப்போது இந்த பிரட் எவ்வளவு அப்படியே மெதுவாக ரோஸ் (கருட்டவும்) செய்யும். இந்த ரோஸை அப்படியே பட்டர் பேப்பரில் கருட்டி, நூல் வைத்து மெனக்க கட்டி வைக்கவும்.

மற்ற பிரட் எவ்வளவுகளையும் இதே போல் செய்து பிரித்துத் 3 மணி நேரம் குளிர் வைக்கவும் இப்போது நுணைக் கழட்டி விட்டு பட்டர் பேப்பரை எடுத்து விடவும். ரோஸ் அப்படியே செட்டாவி இருக்கும்.

இப்போது இதை, வெல்லிய கத்தியினால் வட்டமாக வெட்டிக் கொள்ளவும். இது பாரக்க மிக அழகாக இருக்கும் இதை சாண்ட்விச்சுகளாக பாக் செய்து பயணம் செல்லும் போது சர்ப்பிட நன்றாக இருக்கும் இதில் காய்கறி மற்றும் சீஸ், சென், பட்டர் முதலிய



கோகுலம்

மார்ச் 2001

● இயக்குனராவது எப்படி?

- இயக்குனர் வலந்த் சொல்கிறார்



● முக்கைப்

பாதுகாப்பது எப்படி?

● பறக்கும்

வெள்ளை யானை!

- வயிறு குறுக்கச் சரிக்க ஸ்கைக்கும் கதை

● 'யுரேகா, யுரேகா!'

- ஆர்க்கிமிடஸின் வரலாறு

● தேன் விரும்பிகள்!

- கரடிகள் பற்றிய கனவான தகவல்கள்

+

படக்கதைகள், ஜோக்கி,

புதிர்கள் இன்னும் பல...

பேருக்கு
100 டூடெசி மாக்ஸ்
பரிக!

குடி
மட்டுமே

கோகுலம் முழுமையான
சிறுவர் மாத இதழ்

வந்தைச் சோதனையுட்பதில், உடம்புக்கு நல்லது. மிகவும் நுட்பமாகவும் இருக்கும். கவர் கவராக பார்ப்பதற்கு அழகாக இருக்கும் சீக்கிரம் கொடுத்த.

- திருமதி விஜயமணி புருஷோத்தமம்,
சென்னை - 94.

ஆறுதல் பரிக ரு. 100+

கங்கா (காகடா)

தேவையான பொருட்கள் :

கோதுமை மாவு - 1 கப்.

எண்ணெய் - 1 தேசின் ஸ்பூன்.

குறுமினாது பவுடர் - 1/2 மஸ்பூன்.

சீரகப் பவுடர் - 1/2 மஸ்பூன்.

உப்பு - தேவையான அளவு.

எண்ணெய் - 1 தேசின் ஸ்பூன்.

(சப்பாத்திக்குக் குழைந்தால் தடவுவதற்கு)

செய்முறை

கோதுமை மாவுடன், உப்பும் சோதலைச் சலித்து எடுத்துக் கொள்ளவும். சலித்த மாவுடன் சீரகப் பவுடர் மிளகுப் பவுடர், சப்பு, எண்ணெய் இவற்றை, ஸ தேவையான அளவு தண்ணீர் சேர்த்து மாஸை் கொட்டி வராகப் பிண்டியவும் பிறகு சிறிய உருவான, களாக்கிச் சிறிது மாஸைத் தொடருக் கொண்டு மெல்லிய சப்பாத்திகளாக இட்டுக் கொள்ளவும். தோசைக்கல் அல்லது நான்ஸ்டிக் பாண்டை் குடாகக் அடில் சப்பாத்தியைப் போடவும்.

அடுப்பை மிதமாகக் இரண்டு தடவைத் திறப்பிப் போட்டு பின் சப்பாத்தியை மெல்லாக் சிறிது எண்ணெய் இரண்டு டாக்டரம் தடவி வேகாக அழுத்தவும் சப்பாத்தி முறுகலாகவும், கடை பரவும் கலாக்கவும் தெரிந்தால் எடுத்து வைக்கவும் இதே மாதிரி எல்லா சப்பாத்தி களையும் செய்வது.

பிறகு அவைகளை் காற்று புகாமல் உள்ள டப்பாவில் போட்டு வைக்கவும் இந்தச் சப்பாத்தியை எப்ப வேண்டுமானாலும் சாப்பிடலாம் வெத்திலக்களை் பிடிக்கிறவர் களுக்கு மேதசோனை் பொருட்களுடன் இரண்டு தேசின் ஸ்பூன் பொடியாக் நறுக்கிப் வெத்திலக் களை் வைச்ச சேர்க்கலாம். அதன் பெயர் மேத்தி காகடா டயாபரம்ஸ் தோய் உள்ளவர்களுக்கு நல்ல உணவு.

- திருமதி விஜயமணி ராமகவாமி,
சென்னை - 9.

இன்றைய நாகரிகப் பெண் எனது ஆவாய் படுகிறாள்? உடம்போடு ஒட்டிய உடை, அதனை அணிவ ஏற்றவாறு உடற்கூட்டு இது அனைவருக்கும் சாதாரணமா? உடற்கூட்டு பெருக்காமலிருக்க உடற் பயிற்சி செய்வ அனைவருக்கும் முடிவாகியவை அதனால் அவர்களைப் மாற்றி அவைத்துக் கொள்ள முடிந்தது, உண்ணும் உணவு முறையை மட்டும்தான் உணவிய சாதம் சாப்பிடுவதைத் துறைத்து 'உடல்' எனது பெயரில் உடலுக்குத் தேவையான பல பொருட்களை விட்டு தேவையற்ற கிட பொருட்களைச் சாப்பிடுகின்றனர் நம் முன்னோர்களால் ஆராய்ந்து பற்றக் கூடிய உருவாக்கப்பட்ட உணவு முறையை மாற்றி முரண்படும் போது சிறு வயதிலேயே பொலிவு குறைகிறது. வியாதிகள் தோன்றுகின்றன உடல் தளரிகின்றது இந்த விததீவாச மாலை திவாரணம் மருத்துவ



• திவாரணம்



உணவைக் கறைத்தால் எடை குறையும்!

உலகிலேர் மூன்று கோணங்களில் ஆராய்கின்றனர் அலோபதி முறை வில் இது திவாரணம் சரிசெய்துதொடர் டாக்டர், நாம் பிரதீப், (இவர் கிருஷ்ணா ஸ்கின் அண்ட் கான்சுமெடாவலி கிளினிக்ஸ் இன்டெர்ஸ்டட், அலர்ஜிஸ்ட் மற்றும் இமயசாஸ்திரி)

"ஒவ்வொருவரும் அன்றாடம் உண்ணும் உணவில் இரண்டாவிரம் முதல் இரண்டாவிரத்தி தூண்டு கலோரியளவு சக்தி உண்டது. இதனை தேவையான அளவு எடுத்துக் கொண்டு உடல் உறுப்புகள் இயங்குகின்றன இவ்வாறு உடல் உறுப்பு களின் அடிப்படையிலே இயங்குகின்றது பயன்படும் சக்தி எப்போது காலம் Metabolism என்கிறோம் இதனைத் தவிர எஞ்சியுள்ள சக்தியை உடற்பயிற்சிகள், நம் அன்றாட அலுவலங்கள், பணிகள் மூலம் நாம் பயன்படுத்துகிறோம் எனவே உடல் ஏற்றது போக எஞ்சியுள்ள சக்தியை நாம் சரிவர பயன்படுத்தாத



• உணவு முறை



எம்.எம். முகிஷ்

போது அது உடலில் கொழுப்பாக சேரத் தொடங்குகிறது.

உடம்பு மருத்து வீட்டது என்றோ உடலு எடை ஏறாமல் இருக்க வேண்டும் என்றோ எண்ணுபவர்கள் முதல் உடம்பாக உண்ணும் உணவின் கலோரி அளவை இரண்டாயிரத்தி லிருந்து ஆயிரத்தி ஐதிராகக் குறைக்க வேண் டும். இவ்வாறு குறைக்கும் போது உணவில்லு வதைச் சேர்க்க வேண்டும் - எதை விட வேண்டும் என்று சிகி சுவனமாக இருக்க வேண்டும்.

நாம் உண்ணும் உணவில் 15 சதவீதம புரதம், 3 சதவீதம் கார்போஹைட்ரேட், மீதமுள்ளவை நூதுப பொருட்கள், வைட்ட மின்கள் முதலியவைவாக இருக்க வேண்டும். இந்தக் கணக்கைப் புரிந்து கொள்ளாமல் சாதம் சாப்பிடுவது தவறு. இட்லி எடை மேலும் என்று பல தவறான கருத்துக்களை இளம் மனைகளும், நடுமயவப் பெண்களும் பண்டிதில் கொண்டுள்ளனர்.

சாதமோ, இட்லியோ எடைவை அதிகரிப்ப தில்லை. அதனை கவனமாகதாகக் அறியுடன் சேர்க்கும் பதார்த்தங்கள், நெய், எண்ணெய் முதலியவைபெ உடல் எடைவை அதிகரிக்கக் செய்கின்றன. இரண்டு கூப அளவு சாதம் ஓரூ கலோரியாகும். அதுவே சாத்துடன் இணைத் துக் கவைக்காக சாப்பிடப்படும் 'பப்படம்' ஒன்றே நூற்றி இருபது கலோரியாகும். அநோரு லீட்டில் ஆலியில் வேகவைக்கப்பட்ட உணவும், எம்சுரோசெல் அலையில் சமைக் கப்பட்ட உணவும் தங்களுக்கு சத்துக்களை இழக்காதுள்ளன.

இதைபெல்லாம் ஒதுக்கி விட்டு பலர் வெளியில் பீட்சா, பர்கர், சாட் வகை உணவு களை சாப்பிடுகின்றனர். அவை உடல்

எடைவை வேகமாகக் கட வைக்கும். அத னுடன் அருத்தப்படும் குளிர்பானங்கள் சர்க் கரை திறத்தவை. அவற்றால் எந்தப் பயனும் இடையாது. மாறாக உடலில் அமில அளவைதான் அதிகரிக்கும்.

இன்று மார்க்கெட்டில் உணவுக்குப் பதிலாக உட்கொள்ளக்கூடிய, அடியே சமயம் உடல் தளர்த்து போகாதபடி இருக்கக்கூடிய மருத்துகள், வத்துள்ளன. ஒருவர் தொடர்ந்து உணவைச் சாப்பிடுகிறதால் உடலில் ஐந்து முதல் ஏழு கிலோ எடை குறைந்துவிடும். இதனைத்தான் இந்த மருத்துகள் செய்கின்றன.

ஆனால் அவ்வாறு உணவை உட்கொள் ளாதபோது உடல் உள் உறுப்புகள் வேலை செய்வதற்குத் தேவையான சக்தியை தடைசு களிலிருந்து எடுத்துக் கொள்ளத் தொடங்கு கிறது. உடலில் ஹார்மோன்கள் கரப்பது, தீர்மான முதலிய அமைத்து உடல் செயல் பாடுகள் தங்குள் வேகத்தைக் குறைக்கத் தொடங்கி விடும். தடைசுகளில் உணவு வலுவும் சக்தியும் உடைபட்டு பயன்படுத்தப்படும். இதிலுள்ள கிடோனிய் என்றழைக்கப்படும்.

மூட்டில், அமுது போட்டிகளில் கலந்து கொள்வோர் மெதுவாகச் சாப்பிடுவதைவே திறத்தி விடுகின்றனர். இந்திலை அனோ ரெகியா எண்படும். இன்னும் சிலர் சாப் பாட்டை சாப்பிட்டு விட்டு உடலில் தங்கா இருக்க வாத்தி எடுத்து விடுவர். இந்திலை புலியோ என்றழைக்கப்படும். இந்த நிலைக் கிக அபாயகரமானவை. இது நிலையில் உள்ள வர்களை மனதோய்க்கு ஆளாவார்கள்.

அப்போது உடல் எடை கூடிக்கொண்டே போனாலும் சாப்பிட்டுக் கொண்டேவிடுக்க வேண்டுமா என்று கேட்கலாம். ஆனாலும் கானல் முதல் இரவு வரை உண்ணும் உணவை பட்டியலிட்டுப் பாருங்கள். ஏதக்குறைய 1500 முதல் 2000 வரை இருக்கமாறு வளையுருத்துக் கொள்ளுங்கள்.

- * உணவில் பால், தயிர், வெண்ணெய், நெய் முதலிய கொழுப்புச் சத்துக்களை குறைக்கவும்.

- * அரைவ உணவினைச் சாப்பிடுவதை குறைக்கவும்.

- * உடலில் சேரும் அகத்தங்களை குப்புற வாக தீக்கவல்ல நாரிசத்து உணவுகளைச் சாப்பிடவும்.

- * மூன்று வேளை உணவு உள்படத் திட குறைத்த அளவு உணவினை அங்குப்போது சாப்பிடுவதால் முன்பே கூறிய Beta Metabolic Rate அதிகரிக்கிறது என்று ஆராய்ச்சிகள் கூறு கின்றன.

- * தினமும் ஒரு பழம் கட்டாயம் சாப்பிட வேண்டும். இதனால் உடலிலுள் ஏற்படும் இரகாயன மாற்றங்களினால் வெளியேற்றப்



அகரத்த டாலில் பூச்சிகளும், வண்டு களும் ஐயாக்கின்றனவா? உடம்பு ஒரு சிறு துளியில் கட்டி அகரத்த டாலில் போட்டு விடுங்கள். வண்டுகளும் பூச்சி களும் தவறெறிக் ஒடும்.

- கு. பாரதி

சூப்பர் சலவை தரும்! 'டோட்டல்' முழுதிருப்தி அளிக்கும்!!

- செழுமையான துறைவனம்
- கூடுதல் செயல் திறன்
- பாதிக்கும் வெண்மை
- பெட்டி கதப்பு



அதிகபட்ச
விளை
500 கிராம் ரூ.12.75
300 கிராம் ரூ.8.25

Total

500 gms 16.75 INR 1111

பெட்டிச் சுத்தமான சலவை யார் மிக
செழுத்த துறைவனத்தான், தண்ணீரில்
மிகுதுவனதும் தண்ணை தென்டது. உங்கள்
துணிக்குத் துழுமையான சலவை தருகிறது
தொப்பையான விளைவாகி |



மாமலூர் சோப்பும் கிளிடர்வேஷனல் லிமிடெட்.
கல்வெழுமர் புரூடெக்ட். மூலிகைகள்
36, கன்னிக்ஷாபுரோடு, பெங்களூர் 560 052.

மற்ற வாய்கறிகளை விட, காவியியனவியல் கண்
நூக்குத் தெரிந்தே ஏனையவை கிருபிகள் உண்டாம்,
அதனை சமைப்பதற்கு மூன், உப்பு கரைத்த நீரில்
தலைகீழாக சில மணி நேரம் வைத்திருக்க வேண்டும்.
இதன் மூலம் கிருபிகள் முற்றிலுமாக இறந்து, உப்பு
நீரில் இறங்கி விடும். பிறகு தண்ணீரால் சமைக்கலாம்.
- ஜெபகதா லக்ஷ்மி



படும் கறியைப் பொருட்டாக நீக்கப்படும். இது
எனவே முதுமையான தோற்றமடைவது போன்ற
பல குறைகளை நீக்கப்படுகின்றன.

• கரைய நின்றுண்டியை குளநாடு சாப்
பிடுங்கல் அதன் பிறகு தான் முழுமும் வேலை
செய்திருக்க மதிய உணவில் திறைப் பருப்பு,
காய்கறிகள் இருக்க வேண்டும். இரவு உணவை
வேளாண்மை, மருப்பதற்கு இரண்டு மணி நேரம்
முன்பாக சாப்பிட வேண்டும்.

• திறைப் தண்ணீர் அருந்த வேண்டும்.
• வேகமாக உடம்பது, முடிந்தால் ஏரோ
யிசில் பரிந்தி போன்றவற்றைச் செய்து ஒரு
வருடத்தில் பத்து மிலோ எடை குறைந்தால்
பார்த்துக் கொள்ளவும். தயவு சததான் உணவை
உட்கொண்டு, பரிந்தி செய்து குளையும் எடை
கிரும்ப அதிகரிக்காது ஒரேயளவு மாத்தரையில்
வேகமாக ஆறு மிலோ எடை குறைந்தால்
மீண்டும் அதே வேகத்தில் கூடி, மீண்டும் முதலில்
உடலில் உள்ள நீர் குளையும். அதன் பிறகு
எந்த இடங்களில் முடிந்தால் உணவை போன்
றவை) எளிதாக எடை உட்கொடு. அதை
இடங்களில்தான் முதலில் எடை குளையும்
எடை குளையும் 3 - 4 மிலோ அளவு ஆன்
பிறகு எடை குளையும் திறை விடும். அதன்
பிறகு குறைவதற்குப் பாடுபட வேண்டும். அதே
சமயம் உடல் உறுப்புகள் வீணாகாமல்
பார்த்துக் கொள்ள வேண்டியது அவசியம்.

இந் நிலையை யோக முறை மருத்துவம்
எப்படி குணப்படுத்துகிறது என்று விளக்கு
கிறார் டாக்டர். ஏ.என். அசோக குமார்.
(இயக்குனர் - இத்தியன் கக்கன் ஆஃப்
யோகா).

அண்மை போல் எண்ணம்
எண்ணம் போல் வாழ்வு
ஒருவர் தல்வ ஆரோக்கியமான வாழ்வின்
வாழ தல்வ உணவின் உட்கொள்ள
வேண்டும். குறிப்பாக ஒருவர் இருபத்தியோரு
வயது வரை சாப்பிடும் உணவின்ால்
கிடைக்கப் பெறும் வலுவின்னைக் கொண்டுதான்
தன் மீதி வாழ்நாளையே நடத்துகிறார்.

தல்வ உணவு என்பது என்ன? மனிதனின்
உடம்பில் அமிலம் ஒரு பங்கும் காரச்சத்து

ஒன்று பங்கும் இருக்கும் வகையில் இருக்கும்
உணவே சரியான உணவு சமைத்த உணவுகளை
அனைத்தும் அமிலத் தன்மையுடையவை
அதோடு பருப்பு வகைகள். இனிப்பு, முட்டை,
அரை உணவு, பிரெட், பாம், தயர், அரிசி,
காயி, கோலா பானங்கள். பீர், வீஸ்கி
முதலியவைகளையும் அமிலத்தன்மையுடையவை.

கேரகனும், பழுத்த பழங்களும், இயற்கை
மருத்துவ ஆயுரவேத, சித்த யுனானி மருத்துவ
காரத் தன்மையுடையவை.

இதனால்வ பெய்க்கள் அமிலத்தன்மை
உடைய உணவின் மட்டுமே அதிகம் சாப்
பிடுகின்றனர். அதோடு மட்டுமல்லாமல்
கோலா பானங்களையும், சாக்லெட் இனிப்பு
களையும் மட்டுமே சாப்பிட்டு வாழ முகால்
கின்றனர் உடல் பெருக்காதிருக்க பட்டினி
விட்கின்றனர் இவற்றினால் உடலில் அமிலத்
தன்மை அதிகரிக்கிறது அதிக அளவில்
அமிலம் சேரும் போது கொழுப்பாக மாறி
விடுகிறது.

அமிலத் தன்மை உடலில் அதிகரிக்கும்
போது அதனைக் கட்டுப்படுத்தி முறிக்க காரத்
தன்மை தேவையப்படுகிறது. நாம் உண்ணும்
உணவில் காரத்தன்மையான போதிய அளவில்
கிடைக்காத போது இயற்கைக்கு இருக்கும் ஒரே
வழி இரத்தத்திலிருந்தும், உடம்பின் திகக்
கலீவீர்த்து காரச் சத்தை எடுத்துக் கொண்டு
விடுவதுதான் இந்த காரச்சத்து பறகளிலும்,
எலும்புகளிலும் அதிகமிகுகிறது. அவை
எடுத்துக் கொள்ளப்படும் போது பறகள்
கெட்டு விடுகின்றன திகக்கலீவீர்த்து காரச்
சத்து குறைந்த அளவில் எடுக்கப்பட்ட உட
னையே குழுவாது, நாமுத் தளர்ச்சி, மூட்டு
விக்கம், நுரூதுவன் முதலியவை ஏற்படுகின்றன.

அமிலத்தைக் கட்டுப்படுத்தும் பணியைச்
செய்யும் முக்கியமான காரச்சத்து சோடியம்,
பொட்டாசியம், கால்சியம், மக்னீஷியம்,
இரும்பு, செம்பு, துத்தநாகம், திசுல், அலுமினியம்
ஆகியவைகளாக கேரகளிலும், பழுத்த
பழங்களிலும் உள்ளன இவற்றை உணவில்
சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டியது மிக அவசியம்.

அதோடு காணலில் வெறும் வயிற்றில் சிதறு எழும்பிச்சை சாறுடன், தேன் கலந்து, சிதிர அளவு கல் உப்பு சேர்த்து, வெத்தீர் சேர்த்து உட்கொண்டால் உடலில் உள்ள அமிலம் முதிக்கப்படும்.

அதோடு அன்றாடம் விரைவான தெளிவிடையை செய்வதால் தேவைக்கு அதிகமாக உள்ள அமிலம் வெளியேற்றப்பட்டு விடுகிறது.

அசைம் பாதி, ஆசைம் பாதி எனப்படும் பொகாசைப் பழமொழி எனவே அசைம் என்ற உணவிலான சீராக உட்கொண்டு, ஆசைப் பயிற்சிகளையும் செய்தால் நல்ல ஆரோக்கியமான உடற்கட்டமைப்பு பெறலாம்.

ஒரு மனிதனின் வாழ்நாளில் சாதாரண உணவை இருபத்தியோரு வயது வரை கட்டாயம் சாப்பிட வேண்டும். ஆயுளரையில் சாப்பிடப்படும் உணவு உடல் வளர்ச்சிக்குப் பயன்படுகிறது. அந்த வளர்ச்சியைக் கொண்டு தான் வாழ்நாள் முழுவதையும் நடத்துகிறான்.

அதன் பிறகு சாப்பிடப்படும் உணவு ஒழுங்கு ஆளக்கூடியதான். அதனால் சாப்பிடப்படும் உணவில் உள்ள பல சத்துக்கள் உடலில் சீராமல் மலத்தில் வெளியிட்டு விடுகிறது. அதனால்தான் மனிதனின் மலத்தை மட்டுமே மிருகங்கள் உண்ணுகின்றன. பிற மிருகங்களின் மலத்தைச் சாப்பிடுவது. எனவே அந்த இருபத்தியோரு வயது வரை நல்ல சத்தான உணவை தேர்ந்து எடுத்துச் சாப்பிட வேண்டும். அதை விடுத்து இளம் வயதில் உடல் வளர்ச்சியைக் கட்டுப்படுத்தும் வகையில் உணவைக் குறைத்தால் அதன் பலனை வாழ்நாள் முழுதும் அனுபவிக்க வேண்டி விடுகிறது.

யுனானி மருத்துவ முறையில் இத் திணைவ விலக்குகிறார் டாக்டர். ஸசபது. எம். எம். அமீன். (இயக்குநர் - எஸ்.பி.செதர்பல் மருத்துவமனை, மற்றும் முன்னாள் டாக்டர் மருத்துவ மாத இதழின் ஆசிரியர்)

"யுனானி மருத்துவ முறையில் இரண்டாம் விரதி நானூறு ஆண்டுகள் முன்பே தோளையக் குணப்படுத்துவதை நான்கு பாகங்களாக பிரித்துள்ளனர் அவை : 1. வகுமுன் காக்கும் முறை, 2. உணவு பதிய முறை, 3. மருந்து, 4. அறுவை சிகிச்சை அல்லவையில் உணவு பதிய முறை 'டயட்டோதெரபி' எனப்படும் இம் முறையில் ஒவ்வொருவரின் உடல்வாங்குதல் ஏற்ற வகையில் உணவு பட்டியலிட்டுத் தரப்படும்.

ஒவ்வொருவரின் உடல்வாகும் அவரது நாடினயப் பார்த்து உஷ்ணமான உடலா, குளிர்ந்த தேவாலா, உலர்த்த வாகா அல்லது ஈரப்பதம் அதிகம் கொண்டவரா என நிர்மானிக்கப்படும் அதே போல் சாப்பிடப்



தீனமும் சாம்பாக்கு வந்தது. அரைத்து விடுபவர்கள், தனியா, வரமினகாய், உடைவப் பகுப்பு, பெருங்காயம் இவை முன்னறையும் தனியா அரைத்து மலத்துக் கொண்டால், தேவைபாசை பொழுது அத்துடன் தேவகைய மட்டும் அரைத்து விட்டால் தேர்த்தை மிச்சப்படுத்தலாம்.

- கங்குலி தியாகராஜன்.

படம் உணவினையும் உண்ணும் ஏற்படுத்தக் கூடியது, குளிர்ச்சி ஏற்படுத்தக்கூடியது என்று ஆராய்ந்து நிர்மானித்து திட்டமிட வேண்டும். இத்தனை துணுக்கங்களை ஒவ்வொருவரும் ஆராய முடியுமா? இதனைத்தான் நம் முன்னோர்கள் நாம் பாரம்பரியமாக சாப்பிடும் உணவில் கவனித்து பழக்கப்படுத்தி வந்துள்ளனர்.

வீருந்துகள் முதல் வீட்டு உணவுகள் வரை அனைத்திலும் கவனம் செலுத்தப்பட்டது. ஆனால் இன்று நவீன கால பெண்கள் இந்த முறைகளை மாற்றி தங்கள் உணவை தாங்களே திட்டமிடத் தொடங்கியுள்ளனர். உடல் எடை அதிகமிகுப்பவர்கள், உடல்நிறை குறைய உணவில் அளவைக் குறைத்து பட்டினி திடக் கிடைக்க நான்கு துத்து நாட்களில் தாவரத்தத் தொடங்கும்.

இவர்கள் முக்கியமாக சிறுநீரக்டியை சாப்பிடாமல் வயிற்றைக் காயப் போடுகின்றனர். இதனால் வயிற்றில் னாறுட்டோக்கோரிக் அமிலம் கரந்து வயிற்றில் எரிச்சல் உண்டாகும் வாய் உண்டாகி வயிற்றை திரப்பும், யுனானி மருத்துவப்படி - உணவை உண்பதால் ஏற்படும் உடல் நிறைவை விட, வாயுவின்னால் திரம் பப்படும் உடலின் எடை அதிகமாக இருக்கும். எனவே பட்டினி திடப்பது மிகவும் நலவு.

இவ்வாறு உணவினைக் கட்டுப்படுத்தும் போது அவற்றில் சத்துக்கள் குறைவாமல் கவனமாக இருக்க வேண்டும். இச்சாஸிடிஸ் பக்கவினையுடன் பல ஏற்படும்.

கவனிதற்கு கீழே மேலே கருவணையும் ஏற்படும். இதனை அழகு திணையங்களுக்குச் சென்று குணப்படுத்த முயல்வது தற்காலிக

பிஸ்ராத்

மருத்துவனை

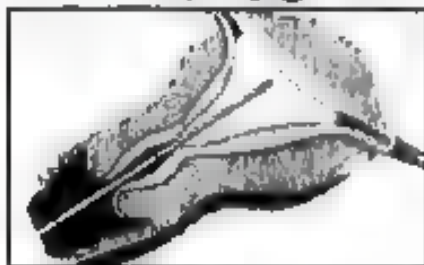
சிறப்பு அம்சங்கள் :

- * வலி இல்லை
- * மயக்கம் இல்லை
- * தடும்பு இல்லை
- * மருத்துவமனையில் தங்க வேண்டியதில்லை
- * தாம்பத்ய உறவுக்கு தடை...யில்லை
- * இரத்த இழப்பு இல்லை
- * பக்க விளைவுகள் இல்லவே இல்லை

மகப்பேறு மற்றும் பெண்கள் நலப்பிரிவு
பெருமையுடன் அறிமுகப்படுத்துகிறது

இந்தியாவிலேயே
முதல் முறையில்
தெர்மாசாய்ஸ்

கர்ப்பை வியாதிகளுக்கு
அறுவை சிகிச்சையின்றி முழுமையான தீர்வு...



மேலும் விவரங்களுக்கு.....
மகப்பேறு மற்றும் பெண்கள் நலப்பிரிவு
பிஸ்ராத் மருத்துவமனை
கா. ஸ்டீ. கார் பால்கிஸ் ரோடு, சென்னை தக.1, சென்னை
பெண் : 6443777, 6440030

தெர்மா சாய்ஸ் இது ஒரு லேடர் சாய்ஸ்



அருளகம்

தீர்க்க முடியாத நோய்களுக்கும், தாங்க முடியாத
பிரச்சனைகளுக்கும் தீர்வு காண இறைவேத பரிபாடல்களால்
மட்டுமே தீர்க்க முடியும்.

மனக்குழப்பம், குடும்பத்தில் குழப்பம், பில்லி குவியல்,
கிரக நோயும், நிகுமண தடை, வியாபார தடை,
புத்திரபாக்கியம், நீயசக்தியால் ஏற்படும் பிரச்சினைகள்
வாழ்வில் தடைபடும் அனைத்து பிரச்சினைகளுக்கும் தீர்வு
காண இன்றே அனுரூபர்.

அருளகம்



அஸ்ஸாது M. முற்றம்மது அப்பாஸ்

24/3, சென்னை ரோடு, (காவல் நிலையம் எதிரில்)

ஹைக்கம்புளம், சென்னை - 600 034 பேன் - 82503335

குறிப்பு:

ஈ வெளியூர், வெளிநாடுகளில் வசிப்பவர்கள் தங்கள் பிரச்சினை தீர்க்க தங்கள் பெயர், தங்கள் தாயர்
பெயருடன் தங்கள் பிரச்சனைகளை எழுதி ஆலோசனை பெறவும்

எங்களின் லட்சியம் உங்களைக் கவனலயின் கண்களிலிருந்து தப்புவியப்பதுதான்.

திவாரணத்தையே தரும் உணவு முறை மாறுபடுவதால் கல்வீரல் சூடாகி, காணாதிருக்க விழா உணவு இரத்தக் குழாய்கள் பாதிக்கப்படும். இதற்குப் பொதுவாக மருத்துவம் செய்யாமல் அவரவர் உடல்வாதிரு ஏற்ப மருத்தளிக்க வேண்டும். உஷ்ண உடம்பாக இருந்தால் நினைவாக ஒரு மாதுணம்பழம் சாப்பிடுவது தங்கல பருவனிலக்கும்.

தலைமுடி உதிர்வு - உணவைக் குறைப்பதால் கல்வீரலில் கருக்கும் பித்தநீர் அளவு பாதிக்கப்படும் அதனால் தலைமுடியின் வேர்களை காயத் தொடங்கும் 'வசனம்' நோயுள் நோர்க்கு தலைமுடி வேர்க்களில் நீர் உடிக் கொள்ளும் இதற்குத் தலைவியில் எண்ணெய் மொழி மட்டும் செய்தால் போதாது உணவில் கீரை, காய், பழம் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். 'ஸ்கென்ஸ்' பாதிப்புள்ளோர் உணவில் மிளகு, மஞ்சள் தூள் கலந்த பால் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

தலைமுடியில் பொருகு - உணவில் எண்ணெய் அளவைக் குறைப்பதாலும், தலைவியில் எண்ணெய் தடவாததாலும் கல்வீரல் உலாந்து போய், தலைப் பாகம் காயத் தொடங்கும். இதனால் பொருகு ஏற்படும். உஷ்ண உடல்வாதுள் நோர் நெல்லிக்காயைப் பதாராக வேகிப்பதாக, மாத்திரையாக அல்லது திரவமாக உட்கொள்ள வேண்டும்.

முதலில் பரு : சாம்பேட் இனிப்பு வகைகள், சாட் வகைகள், பீராகட் புட் முதலிய உணவுகள் உடல் உஷ்ணத்தை அதிகரிக்கின்றன. இப்பறால் உடலில் ஹார்மோன்களின் கரப்பும் மாறுபடுகிறது. இதனால் குணப்படுத உணவில் எவ்வெவ்வ பதார்த்தங்களை குறைக்க வேண்டும். ஹலீவா, பஸீலா, ஆம்லா என்ற மூன்றினையும் இணைத்த திரிபலா சூரணம் சாப்பிட வேண்டும். மஞ்சள் தூள் கலந்த வெந்தனை முகத்தில் ஆவி பிடிக்க வேண்டும்.

புதித்த ஏப்பம் விடுதல் - அபிவிருத்தி அதிகப்படியாக கருக்கச் செய்யும் மசாலா சேர்த்த உணவுகளை உண்பதாலும், சரிவான வேளையில் உணவினைச் சாப்பிடாததாலும் ஏற்படும். இவர்கள் உணவில் மிளகாய், மிளகு

காரத்தைக் குறைக்க வேண்டும். உணவில் சேரத்தியை அதிகம் சேர்க்க வேண்டும்.

தலைவிய் தீர் கோர்த்துக் கொள்ளுதல் - வெளியில் வெளியில் அலைந்து விட்டு வந்ததும் விட்டியப் பிரித்தலில் இருந்து குளிர்த்த நீர், குளிர்பானங்கள், குளிர்த்தியான உணவைச் சாப்பிடுவதால் உடலில் தீர் சேர்த்து கொள்ளும் இத் தீர் வடிவ உணவில் மிளகு, மஞ்சள் தூள் சேர்த்துக் கொள்ளவும்.

வாயுத்தொல்லை - மூட்டு வலி - இவர்கள் உணவில் முதுங்கை கீரை, முருங்கைக்காய், உருளைக் கிழங்கு, எறால், கருவாடு முதலிய வற்றை அறவே ஒதுக்கி விட வேண்டும்.

உடல் எடை குறைவ எண்து தானே உணவில் சர்க்கரை, உப்பு முதலியவற்றை முற்றிலும் திறத்தக் கூடாது. எந்த உணவும் முழுவதுமாக திறத்தவதால் ஆபத்துதான் ஏற்படும். அவற்றின் அளவை சற்றே குறைக்கலாம் அதே போல் தானே உணவை அதிகமாக உண்பதும் சரிவியல்லை. உடல் எடை குறைவ பகா அரிசி, கோதுமைவை திறத்தி முழுவதும் சோபா உணவினைச் சாப்பிடுவில்தனை. இதனால் அவர்கள் அதிக உணர்ச்சிவசப்பட்டு, வேலமாகச் செயல்படத் தொடங்குவார்கள்.

உணவு என்பது ஒவ்வொரு இடத்திற்கும் ஏற்றவாறு உடலில் ஏற்றுக் கொள்ளப்படுகிறது. ஒரே நாடான இத்தியாலியேயே வடஇத்திய உணவினை தென்னாட்டில் சாப்பிடுவதாலும் தென்னாட்டு உணவினை வட இத்தியாலியில் சாப்பிடுவதாலும் சிறிதளவு திவையு ஏற்ப உடலில் மாறுதல்கள் ஏற்படுகின்றன எனவே வெளிநாட்டு உணவான பீட்லா முதலியவற்றினை குறிக்காக எப்போதாவது சாப்பிடலாம். ஆனால் அதற்கு அடிமைப்பாவது தவறு அதே போல் அவரவர் உடல் வாதிரு ஏற்றபடி உணவினைத் திட்டமிட வேண்டும். மற்றவர் களைப் பார்த்து உணவினை மாற்றுவது கொள்கைகளை உருவாக்கும்.

தொகுப்பு பெட்டி :
ராஜ் பரீ சத்திரசேகர்

என்ன செய்யும் போது கிரேவி மிகவும் தண்ணியாக இருந்தால் வேகவைத்த சன்னாவை ஒரு சிறிய கரண்டி எடுத்து மிக்ஸரில் தனது அடித்து கிரேவிபுடன் கொதிக்க விட்டால் கிரேவிபுடன் வெட்டப்படும். ருசியாகவும் இருக்கும்.

எஸ். எஸ். சூகாசி.



படிக்க...

படிக்க...

நீங்காத

செல்வம்

நிறைந்து

நிற்கும்!



முக்கூர் ஸக்திமிநரசிம்மாச்சார்யார்

எழுதும்

குறையொன்றுமில்லை

- தெய்விகத் தொடர்

கல்கி

மார்ச் 4

ஆரம்பம்



ஸ்ரீ சாரதா சக்தி பீடம்



72, காமராஜ் சாலை, பழைய பெருங்கடைத்தூர்,
(மது) தாம்பரம், சென்னை - 63. Tel & Fax: 237 6129.

E-mail: sspeetam@md3.vsnl.net.in, sspeetam@hotmail.com

Please visit our website at: www.intamm.com/sspeetam

தருதல் ஏறா மானவர்களுக்கு உதவிங்கள்

| | |
|---|----------------|
| ● கானல சிற்றுண்டி (150 பேருக்கு) | ரூ. 1,000/- |
| ● மதிய உணவு | ரூ. 2,000/- |
| ● இரவு சிற்றுண்டி | ரூ. 1,000/- |
| ● பிஸ்கட், மற்றும் பஸ் வழங்குதல் | ரூ. 750/- |
| ● ஒரு மாணவனுக்கு ஒரண்டிற்கு கல்வி உதவித் தொகை | ரூ. 1,000/- |
| ● ஒரு மாணவனுக்கு கம்ப்யூட்டர் பயிற்சி (ஒரண்டிற்கு) | ரூ. 3,000/- |
| ● ஒரு மாணவனுக்கு பராமரிப்பு செலவு ஒரண்டிற்கு (உணவு, உடை, கல்வி) | ரூ. 9,000/- |
| ● குருகுலத்தின் ஒரு மாதத்திற்கான பராமரிப்பு செலவு | ரூ. 2,00,000/- |

-: விவேகானந்தர் தேசிய இயக்கம் :-



ஸ்ரீ சாரதா சக்தி பீடத்தின் ஊர்பில் "விவேகானந்தர் தேசிய இயக்கம்" என்ற அமைப்பு கிராமப்புறத்தில் உள்ள ஏழை மாணவ, மாணவிகளின் கல்வி, மத நலவினைக்கம், மனநிற தேய்ச், உடலு உழைம் மற்றும் ஆன்மிக முன்னேற்றத்திற்காக ஏற்படுத்தப்பட்டுள்ளது.

இதன்மூலம் 350 கிராமங்களில் வரை 12,250 ஏழை மாணவ, மாணவிகளுக்கு மாணவ நேரத்தில் இயலவ சிறப்புக் கல்வியைக் கூடியதன் ஆன்மிக பயிற்சியும் அளிக்கப்படுகிறது. இந்த மேலான தொண்டுகள் சிறப்பாக நடைபெற தங்களின் அன்பையும், உதவியையும் நாடுகிறோம்.

| | |
|---|--------------|
| ஒரு மையத்தின் (கிராமத்தின்) ஒரு மாதத்திற்கான பராமரிப்பு செலவு (பெள்ளைமி அன்று சிறப்பு விருந்து உட்ட.) | ரூ. 1,500/- |
| ஒரு மையத்தின் ஒரண்டிற்கு பராமரிப்புத் தொகை (12 மாதம் பெள்ளைமி சிறப்பு விருந்து உட்ட.) | ரூ. 18,000/- |

தங்கள் அளிக்கும் தொகை எவ்வளவு சிறியதாக இருந்தாலும் அன்புடன் ஏற்றுக்கொள்கிறோம். தங்கள் நன்கொடைகளை "ஸ்ரீ சாரதா சக்தி பீடம்" என்ற பெயருக்கு Cheque/DD/MO மூலம் அனுப்பி வைக்கும்படி பணிவன்புடன் கேட்டுக் கொள்கிறோம்.

நன்கொடைகளுக்கு 80G பிரிவின்படி
வருமானவரி விவக்கு உண்டு.

இறைவன் தொண்டன்
கவாநி ஸ்ரீ ஸர்வாத்மாநந்தர்

வித்தியாசமான விடுகதைகள் 2000

மொத்தம் 2000 விடுகதைகள். தல்வ பொழுதுபோக்காக மட்டுமல்லாமல் அறிவை வளர்க்கும் விடுகதைகளாகவும் உங்கள் ஆசிரியர் சூழிதி. எஸ். வடிபி.

பக் - 256 விலை ரூ. 50.00

[நாகவடிபி பப்ளிகேஷன்ஸ், 8/1, கங்கைவம்மன் கோயில் தெரு, இராயப் பேட்டை, சென்னை - 600 014]

அருட்பா இராமலிங்க வள்ளலார்

வள்ளலாரின் வாழ்க்கைத் தத்துவங்கள் உபாத்த மனித வாழ்க்கைக்கு

இட்டுச் செல்பவை யாக இருக்கின்றன. இந்த நூலில் பல ஆன்மீக சந்தேகங்களுக்கு விளக்கம் கிடைக்கிறது. தொகுப்பு: சூரியசுமாரன்

பக் - 112

விலை ரூ. 23.00

(அருட்பா இராமலிங்க வள்ளலார் பதிப்பகம், 8, கங்கைவம்மன் கோயில் தெரு, இராயப்பேட்டை, சென்னை - 114)

வானம் பொய்க்காது

இடுகதைத் தொகுப்பு. இராமலிங்க வாழ்க்கையும், தடைமுறைகளையும் நம் கண் முன்னே விளக்கித் துவ்வொரு கதைவையப் படிக்கும் பொழுதும் சரியான தடைவில் உதார்த்தமான திருப்பங்களுடன் கொண்டு செல்லப்பட்டிருக்கும் கதை ஓட்டம் படிக்கப் படிக்க மனதைத் தொடுகிறது. ஆசிரியர் அண்ணாநாதன்.

பக் - 168, விலை ரூ. 43.00

[வருண் பதிப்பகம், 25, பெரிய தெரு, வடிவிலையம், தாகர்கோவில் - 629 009]

சித்தர்கள் கண்ட இறைமைய

சித்தர்களைப் பற்றிய வாழ்க்கைக் குறிப்பும் அவர்கள் இயற்றிய சில பாடல்களின் தெளிவான விளக்கங்களும் கொடுக்கப்பட்டுள்ளன. பட்டினத்தூர் போன்ற மகான்கள் இறைமையைப் பற்றியும் மனித வாழ்வின் தத்துவங்களைப் பற்றியும் பாடிய பாடல்களின் சாராம்சங்களைச் சி.எஸ். முருகேசன் எளிய தமிழில் கொடுத்திருப்பது அனைவரும் படித்து புரிந்து கொள்ளும் வகையில் இருக்கின்றது.

பக் - 68 விலை ரூ. 20.00

[குறிஞ்சி, 20 ஏ. ஆசிரியர் சங்கக் குடிமீதும், இராஜாஜி நகர் விரிவு, விஸ்வீவாக்கம், சென்னை - 49]

விவப்புட்டும் மேஜிக் ரகசியங்கள்

மாயாஜாவ மந்திர விதிகளைச் செய்வதென்றால் எவ்வாறுக்கும் விருப்பமே ஒருசில எளிய விதிகளைத் தாமிசெய்து மற்றவர்களை விவப்புட்டு ஆழ்ந்த வயிமுறைகளைக் கற்றுத் தருவதற்கு ஒரு வாய்ப்பாகும். விளக்கப் படங்களுடன் தரப்பட்டுள்ளது.

பக் - 128, விலை ரூ. 30.00

[ஸ்ரீ சகரா பப்ளிகேஷன்ஸ், 8/1, கங்கைவம்மன் கோயில் தெரு, இராயப் பேட்டை, சென்னை - 600 014]

சரிப்பில் மலர்ந்த சிந்தனை மலர்கள்

மாபெரும் மேதை யான நடிப்புத் திலகம் கவுண்டார் எள்ளன். சிறுஷணனின் சிந்தனைகள் மனிதனுக்குப் பாடம் புகட்டுபவை யாக அமைந்துள்ளன. தனக்கெனவே கலந்த

இவரது பாடல்கள் மற்றும் இவர் நடித்த சில படங்களைப் பற்றியும் கூடவே கலைவாணரின் வாழ்க்கை வரலாறும் விரிவாகத் தரப்பட்டுள்ளது இந் நூலில். ஆசிரியர் - திருமதி அன்புக்கொடி தலைதம்பி.

பக் - 160, விலை ரூ. 40.00

[பல்லவநாதம் இலக்கிய வெளியீடு, 8ஏ, குந்தமிழ் நகர் முதல் தெரு, பூத்தமல்லி, சென்னை - 600 036]



சித்திகள் தரும் சக்தி வழிபாடு

அவ்வை பராசக்தி புக்ர பரபுய பாமாலைகள். எடுத்தோத்திரங்களின் தொகுப்பு மற்றும் அளவை நிகழ்த்திய அறுபது சித்திகளையும் தொகுக்கப்பட்டுள்ளன. ஆசிரியர் துரோஜா சிவம்.

பக் - 116 விலை ரூ. 2000

நாள்முது பதிப்பகம், No. 7, துரோஜாத் தெரு, மென்மதுரூர் தியாகராய நகர், சென்னை - 600 017

தமிழனாக உன்னை அழைக்கின்றேன்

வினாபுக கூத்தகன் ஒவ்வொரு கூத்தும ஒவ்வொரு செயலையும் சொல்கிறது சக்தியின் சிந்தனைப்போடு மருதுமாமட இத்தக கூத்தகன் விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்துகிறது. ஆசிரியர் தமிழ் அழகுநகராசன்

பக் - 96 விலை ரூ. 2000

மென்மதுரூர் தியாகராய நகர், தெரு - 7, துரோஜாத் தெரு, மென்மதுரூர் தியாகராய நகர், சென்னை - 600 017

கண்ணதாசன் கவிதைகளில் தத்துவம்

இந் நூலில், கவிஞரின் கவிதைகளில் பொதிந்துள்ள தத்துவங்களை வாழ்வை வாழ்வில், இறை, சோகம் என நான்கு பிரிவுகளாகப் பிரித்து மிக நுட்பமாக ஆய்வு செய்கிறார். இரு பெ இளவர்கள்

பக் - 96 விலை ரூ. 2000

கண்ணதாசன் பதிப்பகம், 7A கண்ணதாசன் காணம் தியாகராய நகர் சென்னை - 600 017



சேயியா பாயசேஜ்ரீஞ் சதாரண பாய் பாதிபும் தேய்காய்ப் பாய் பாதிபுமகக் கொட்டிக் கலக்கினால் சேயியா பாயசம் காவலாக இருக்கும்.

- சிதா பிதர்.

விபத்தித் விட்டு வைத்தாயம்

பாட்டி வைத்தியம் என்று கூறப்படும் என வைத்தியங்கள் பல வழக்கில் மாற்றது விட்டால் அன்றதில் பயனற்றவன் மருத்துவம் வேண்டியவர்களை நிறைய பட்டியலிடுகிறார் ஆசிரியர் வினாசன், அனந்தம்.

பக் - 212 விலை ரூ. 1500

கல்கம் புத்தக சபையம், 15 திவ்யவாணு தெரு தியாகராய நகர், சென்னை - 600 017

கந்திரப் போராட்டத் தியாகி அமரர் பசுது. வடிவேலு

இத்தக விடுதலையதது போராடியவர்களில் ஒருவரான பசுது வடிவேலு சேரத்த பசுது வடிவேலு தாய் வாழ்ந்தகையில் கல்கம் பிடித்த ஓட்டகவரைய தோளையடி இலைய சாரதாவத் திறத் வழிகாட்டுவாயவாக இருக்கின்றன. ஆசிரியர் எம்.பி. மருளியப்பன்

பக் - 11

மென்மதுரூர் தியாகராய நகர், தெரு - 7, துரோஜாத் தெரு, மென்மதுரூர் தியாகராய நகர், சென்னை - 600 017

வினாசன் இருபது

வினாசன், காரம் மருதும பாய் வினாசன் சிறையிலுள்ள செயல்திற வினாசன் தருவிவர் காரம்மருது தீ தாயகம்

பக் - 216 விலை ரூ. 2000

துரோஜாத் தெரு, மென்மதுரூர் தியாகராய நகர், தெரு - 7, துரோஜாத் தெரு, மென்மதுரூர் தியாகராய நகர், சென்னை - 600 017

மலையாள மந்திரமும் வந்திரங்கனும்

116 வாக வந்திரங்கனும் அவற்றை தெருடிக் குவ மருதுமும் மருதும வந்திரங்கனின் வினாசன் கல்கம்மருது தெருவிவாக வினாசன் பட்டிந் தாய் இத்தக வினாசன் ஆசிரியர் ஆய்வுதயபன்.

பக் - 112 விலை ரூ. 2000

வந்திரங்கனும், மென்மதுரூர் தியாகராய நகர், தெரு - 7, துரோஜாத் தெரு, மென்மதுரூர் தியாகராய நகர், சென்னை - 600 017

மூன்று இத்தகனும் கொஞ்சம் தூரிகையுள்

தெருத்தக சிவதகன் வககககக வந்திரங்கனும், தாகரு"

துரோஜாத் தெரு, மென்மதுரூர் தியாகராய நகர், தெரு - 7, துரோஜாத் தெரு, மென்மதுரூர் தியாகராய நகர், சென்னை - 600 017

காட்டும் மூன்று வரி புதுக் கவிதைகள். குடந்தை ஆர்.எஸ். நாதன், சோழன்மாவிலைக் கு கருணாநிதி, குடந்தை மு. அய்யப்பன் இம் மூலகும் ஒன்றினைத்து பல புதுக்கவிதை கவிஞர்களின் படைப்புகளையே சேர்த்து ஹைக்க, கவிதைகள் தொகுப்பாக இத்தூணை படைத்துள்ளனர்

பக் - 76, விலை ரூ. 20.00
(மேலா பதிப்பகம், 28/பு.எ. 11,
சும்பேஸ்வரர் திருமஞ்சன வீதி, சும்பேஸ்வரம் - 605 009)

இரத்தின சபையையுடைய திருவாவங்காட்டு தவவரலாறு

பாடலி பெற்ற சிவஸ்தவங்களில் ஒன்றான திருவாவங்காட்டு ஸ்தல மகிளையும் வரலாற்றுச் செய்திகளும் மறையும் பழையதூர நவீனவரலாறு பற்றியும் பல அரிய செய்திகளை தரப்பட்டுள்ளன, ஆசிரியர் இழை சபாபதி தேவியா

பக் - 234 விலை ரூ. 25.00
(இழை சபாபதி தேவியா, திருவாவங்காட்டு)

பின்னை நலம் நூடும் பெற்றோருக்காக

இத்தூணில் குழந்தை வளர்ப்பில் பல துட்பங்களும், சிறந்த குழந்தைவாக வளர்க்கப் பல மகத்தான யோசனைகளும் தருபவர் ஜி. நாராயணன்.

பக் - 148, விலை ரூ. 50.00
(உயர்விலை நலம், விஜயா ஸ்டோர்ஸ்,
68, எஸ்.ஜி. புரம் தெருஞ்சாலை, விழுப்புரம் - 605 009)

தாவி இனி தேவையில்லை

மணவாழ்க்கையில் தனக்கு இழைக்கப் பட்ட கொடுமையால் வீழ்கொண்டு எழுந்த ஒரு பெண் அந்நாட்டின் தன் வாழ்க்கையை எப்படி எதிர்நோக்குகிறாள் என்பதை பல

நெஞ்சை உருக்கும் சம்பவங்களுடன் நாவலாக வடித்துள்ளார் ஆசிரியர் பவுண்டாது.
பக் - 224, விலை ரூ. 45.00
(அலமு நிலையம், 28, மேட்னி சாலை,
திருச்சி, சென்னை - 600 017)

பெண்கள் சிவப்பாக யோசனைகள்

மேன்மையப் போதற்ப் பாதுகாக்க பெண் கருக்கான பவலித அழகுக் குறிப்புகள். முக்கிய மாக சுகமப் பாதுகாப்புப் பற்றி விளக்கம் தரப்பட்டுள்ளது. ஆசிரியர் டாக்டர். ஆர். சண்முகம்

பக் - 12, விலை ரூ. 6.00
(உறுப்பாகம், 28, கண்ணதாசன் சாலை, தி.
தூர், சென்னை - 600 017)

அழகான குழந்தைகளுக்கு அதிர்ஷ்டப் பெயர்கள்

இந்து, முஸ்லிம், கிறிஸ்துவம் என ஒவ்வொரு மதத்திலும் தேவைப்படும் பெயர்கள் ஆண், பெண் என்று இருவருக்கும் தனித்தனி யாகத் தரப்பட்டுள்ளன தொகுப்பு - பாஸ்திரியா

பக் - 176, விலை ரூ. 30.00
(குமாரன் பதிப்பகம், 2, முத்துவிருஷணம்
தெரு, தி. நகர், சென்னை - 600 017)

முக்கண் சுஸ்வரர் துதி மாலை

கோவை மாவட்டத்தில் பதுவம்பள்ளி எனும் சிற்றூரில் எழுந்தருளியிருக்கும் முக்கண் சுஸ்வரர் மேல் படைப்பட்ட மாதல்களின் தொகுப்பு. ஆசிரியர் தா. கொர்ணமணி நாராயணசாமி

பக் - 12.
(தா. கொர்ணமணி நாராயணசாமி,
தங்கவேல நிலையம், சிவசுமத்தம்பாளையம்,
பிளிக்வி, கோவை - 69)

கேர, மற்றும் வெஜிடபிள் கட்டிட செய்யும் பொழுது (கைப்பிடி அளவு) சிறிதளவு எதத்தை நன்கு மசித்து சேர்த்துப் பிசைத்து உருட்டி கட்டிட் செய்து பாருங்கள். கட்டிட் மிருதுவாகவும் நன்றாகவும் இருக்கும். அநோடு அளவும் கூடுதலாக வரும்.

- பாலா இளவேந்திரன்.



இருமனம் சேரும்
தீருமணம் என்றாலே...



லவ்லி கார்ட்ஸ்

தீருமண பத்திரிக்கைகள்

Manufacturers:-

Lovely Offset Printers,
43-B, Velayutham Road,
Sivakasi - 626 123

☎ (04562) 20141 Fax : 23141

E-Mail : lovely@md2.vsnl.net.in

Website: www.lovelyoffset.com

Exclusive Show room

Lovely Cars

50 A, Travellers, Bungalow Road

Ma-Palayam, Madurai - 625 01

☎ (0452) 50891

அறிவிப்பு: திருமணமலர் பகுதிக்கு வருகின்ற விளம்பரங்களில் மயலகயர் மலரின் கோட்பாடுகளுக்கு இசைவிலாத வார்த்தைகள் இடம் பெறுமானால் அதனை மாற்றவோ நீக்கவோ, ஆசிரியருக்கு உரிமையுண்டு.

- #** Thenkalai Iyengar, Bharadwajam, Krishnagar, Rishabam, 28/7/93 Chari Officer, Panchang Nary S.C.I Decent salary, seeks unemployed fair, graduate girl. Mail no bar Phone : 644-484 9083. Bar No. 17335
Bride for Kannada Madhua Kourahashum 28/175 graduates LIC Assistant City, Orissa. Girl preferred below 25 years also without stars Marks. Meala, Anyyam and without strong Angarska. Bar No. 17336
Alliance invited for Kerala bachelor Iyer Boy Vadama/Srivastava/Awarathi 45'S' 7'' studied upto B.Com., Final year, Sr. Officer (Accounts) renowned newspaper organization seeks girls below 40 Substance no bar. Contact Box No. 17337
Vadehalu, Nathuramasappa, Poondarn, B.Sc., 39 years, 175, 7800 p.m. seeks suitable alliance from graduates Brahmin brides. Rahat/Kanguma no bar Send details with horoscope to Box No. 17338
For B.E., Executive in TVS Group, Madurai, 38 years, Vadagalai, Sriroshan, Moolam, Height 5'11'' good-looking fair, BE/PCEA preferably employed Box No 17339
For B.A., PG & IR, Height 5'-6-Vadamal, Koundham, Melega - sham, 38 years employed in TVS Group, Madurai - seeks alliance preferably employed, subject no bar. Box No. 17340
Parents of Vadamal, Venkatesam, Ayyiam B.Com./ICWAI final PGDCA 28/168/4,800 reputed organization, Delhi seek suitable bride. Box No. 17341
Iyer, Brahmacharanam, SanthruThiruvanam, 35/168 Chartered Accountant Private practice clean habits seeks alliance from any professional Bank, Computer trained or highly educated Central/State employed/unemployed girl. Subject acceptable Horoscope and Bio-data to Box No. 17342
Iyer, Vadamal, Kovvika, Nagam, 38, 179 B.E., Nonferrous Bay seeks Computer Professional girl and horoscope Bio-data to Box No. 17344 Ph: 372 1347.
புது ஸ்டீல், இப்பொழுது கோர்டினேஷன், சென்னை 2, 18-10-1966 34.5.6' 10,000/- பிள்ளைகள் வலி பிறந்த புகழ் அமைச்சர், அதிகாரிகள் மூன்று பேர்கள் உள்ளது தெரியும் கணம் உட்கிரிய சிங்கு. திருவாரூர் விமானத்திலேயே. குடி வை 17345
ஸ்டீல், எலக்ட், கோர்டினேஷன், சென்னை 20.5.11/15,000 B.Sc., PGDCA (MBA) ராஜஸ் குறி மருத்துவ தெரிவு யதில் நல்ல கோமாளி உரை/பெற்றோர், குளிர் கணம், உட்கிரிய சிங்கு. குடை : 674 7760 குடி வை : 17346
ஸ்தான், நடராசன், கௌண்டாம், கோவை 22/180/4,500/- தனக்கு வேலை செய்யும் தொழிலின் துறை. அவ்வளவுதான் என்று சொல்லுகிறார். கோமாளி, குளிர் கணம், உட்கிரிய சிங்கு. குடை : 674 7760 குடி வை : 17346
SC. AD என்ன 34 வயது 165, சி.உ.அ., அரசு தொழில் 10,000/- புகழ், நல்ல குறியிடப்பட்டவர், ஏற்பட்ட, எம்.எஃப்.ஆர் நிதியாக மாற்றுவதற்கு, கோமாளி கோமாளியை பி.இ.நி. நல்ல நாள் கோமாளி குடி வை : 17357

ably employed in Bank/Insurance/Govt. Sector. **Rajy A Ramasubramanian, "Sri Mahaperiyal" 1/388** Maruthan Street, Surveryor Colony, R. Puram, Madurai - 625 007. Phone 8451 - 543854

[illegible]

● தமிழ் அறநாள், 90, சித்திரவாசு சாலை 178 சென்.
1991-92-ம் ஆண்டில் நிறுவப்பட்ட 10,500/- மான்சூன்களில்
நிதித் திட்ட மீட்டிவந்த மான்சூன்கள் 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58, 59, 60, 61, 62, 63, 64, 65, 66, 67, 68, 69, 70, 71, 72, 73, 74, 75, 76, 77, 78, 79, 80, 81, 82, 83, 84, 85, 86, 87, 88, 89, 90, 91, 92, 93, 94, 95, 96, 97, 98, 99, 100, 101, 102, 103, 104, 105, 106, 107, 108, 109, 110, 111, 112, 113, 114, 115, 116, 117, 118, 119, 120, 121, 122, 123, 124, 125, 126, 127, 128, 129, 130, 131, 132, 133, 134, 135, 136, 137, 138, 139, 140, 141, 142, 143, 144, 145, 146, 147, 148, 149, 150, 151, 152, 153, 154, 155, 156, 157, 158, 159, 160, 161, 162, 163, 164, 165, 166, 167, 168, 169, 170, 171, 172, 173, 174, 175, 176, 177, 178, 179, 180, 181, 182, 183, 184, 185, 186, 187, 188, 189, 190, 191, 192, 193, 194, 195, 196, 197, 198, 199, 200, 201, 202, 203, 204, 205, 206, 207, 208, 209, 210, 211, 212, 213, 214, 215, 216, 217, 218, 219, 220, 221, 222, 223, 224, 225, 226, 227, 228, 229, 230, 231, 232, 233, 234, 235, 236, 237, 238, 239, 240, 241, 242, 243, 244, 245, 246, 247, 248, 249, 250, 251, 252, 253, 254, 255, 256, 257, 258, 259, 260, 261, 262, 263, 264, 265, 266, 267, 268, 269, 270, 271, 272, 273, 274, 275, 276, 277, 278, 279, 280, 281, 282, 283, 284, 285, 286, 287, 288, 289, 290, 291, 292, 293, 294, 295, 296, 297, 298, 299, 300, 301, 302, 303, 304, 305, 306, 307, 308, 309, 310, 311, 312, 313, 314, 315, 316, 317, 318, 319, 320, 321, 322, 323, 324, 325, 326, 327, 328, 329, 330, 331, 332, 333, 334, 335, 336, 337, 338, 339, 340, 341, 342, 343, 344, 345, 346, 347, 348, 349, 350, 351, 352, 353, 354, 355, 356, 357, 358, 359, 360, 361, 362, 363, 364, 365, 366, 367, 368, 369, 370, 371, 372, 373, 374, 375, 376, 377, 378, 379, 380, 381, 382, 383, 384, 385, 386, 387, 388, 389, 390, 391, 392, 393, 394, 395, 396, 397, 398, 399, 400, 401, 402, 403, 404, 405, 406, 407, 408, 409, 410, 411, 412, 413, 414, 415, 416, 417, 418, 419, 420, 421, 422, 423, 424, 425, 426, 427, 428, 429, 430, 431, 432, 433, 434, 435, 436, 437, 438, 439, 440, 441, 442, 443, 444, 445, 446, 447, 448, 449, 450, 451, 452, 453, 454, 455, 456, 457, 458, 459, 460, 461, 462, 463, 464, 465, 466, 467, 468, 469, 470, 471, 472, 473, 474, 475, 476, 477, 478, 479, 480, 481, 482, 483, 484, 485, 486, 487, 488, 489, 490, 491, 492, 493, 494, 495, 496, 497, 498, 499, 500, 501, 502, 503, 504, 505, 506, 507, 508, 509, 510, 511, 512, 513, 514, 515, 516, 517, 518, 519, 520, 521, 522, 523, 524, 525, 526, 527, 528, 529, 530, 531, 532, 533, 534, 535, 536, 537, 538, 539, 540, 541, 542, 543, 544, 545, 546, 547, 548, 549, 550, 551, 552, 553, 554, 555, 556, 557, 558, 559, 560, 561, 562, 563, 564, 565, 566, 567, 568, 569, 570, 571, 572, 573, 574, 575, 576, 577, 578, 579, 580, 581, 582, 583, 584, 585, 586, 587, 588, 589, 590, 591, 592, 593, 594, 595, 596, 597, 598, 599, 600, 601, 602, 603, 604, 605, 606, 607, 608, 609, 610, 611, 612, 613, 614, 615, 616, 617, 618, 619, 620, 621, 622, 623, 624, 625, 626, 627, 628, 629, 630, 631, 632, 633, 634, 635, 636, 637, 638, 639, 640, 641, 642, 643, 644, 645, 646, 647, 648, 649, 650, 651, 652, 653, 654, 655, 656, 657, 658, 659, 660, 661, 662, 663, 664, 665, 666, 667, 668, 669, 670, 671, 672, 673, 674, 675, 676, 677, 678, 679, 680, 681, 682, 683, 684, 685, 686, 687, 688, 689, 690, 691, 692, 693, 694, 695, 696, 697, 698, 699, 700, 701, 702, 703, 704, 705, 706, 707, 708, 709, 710, 711, 712, 713, 714, 715, 716, 717, 718, 719, 720, 721, 722, 723, 724, 725, 726, 727, 728, 729, 730, 731, 732, 733, 734, 735, 736, 737, 738, 739, 740, 741, 742, 743, 744, 745, 746, 747, 748, 749, 750, 751, 752, 753, 754, 755, 756, 757, 758, 759, 760, 761, 762, 763, 764, 765, 766, 767, 768, 769, 770, 771, 772, 773, 774, 775, 776, 777, 778, 779, 780, 781, 782, 783, 784, 785, 786, 787, 788, 789, 790, 791, 792, 793, 794, 795, 796, 797, 798, 799, 800, 801, 802, 803, 804, 805, 806, 807, 808, 809, 810, 811, 812, 813, 814, 815, 816, 817, 818, 819, 820, 821, 822, 823, 824, 825, 826, 827, 828,

[illegible][illegible][illegible]

■ Thattai Sripragas, age 34, M.A., Bharanangan, Bharat - 1, Own Business, well known requires educated, unemployed domestic city born bride. Vaddai: accepted in 94. Sushruti, 18, Ananthapuram and Agastya, Changanuram - 901 001 Phone 33221

[illegible]

● Tanjavar Iyer, Vadamed, Cherdurajvara, Kotas 28/
175/11, 999 p.m./Dig. Mach. Eng./L&T Vithampur,
Indore (M.P.). Contact A.E. Krishnamurthy,
Fourwinds Apartments, E/8, 184, Trilanga Subhaya,
Bhood. Ph: 8755/540059

■ தலை. அமைதி, சமாதானம், உத்தேசம் முதலான 21
168/4700 தலைகள் (மாதி) உடனடி, மாதிதான் சமாதானம்
விருத்தியை மாற்றுகின்ற சமாதானம் உடனடி, மாதிதான் சமாதானம்
இருக்கிறது. 60/77, சமாதானம் தலை, மாதிதான் சமாதானம்
சமாதானம் 611 503

■ பரிகாரங்களைக் கடைபிடிக்காதவர்களுக்கு எதிராக நடவடிக்கை மேற்கொள்ளப்படும்.

தமிழகத்தின் ஐந்தாம் மாநிலமாக உருவாகிறது.
தமிழ்நாடு எழுந்தருளியுள்ள இடம், கடல்மட்டம் 70
மீட்டர்கள் கீழேயுள்ள பூமியின் மேல், கிழக்கு, தெற்கு,
மேல் : 425 844

■ Parvati Vedarani, Kumbhakari, seeks assistance for son Sati Nataraj Uthiradani, Thiruv. 1-978/171749, M.Sc., Physics, L.I.T. Chemical PMS Engg. Research I.I.T. Bangalore employed General Electric Bangalore Rs. 10,000/-p.m. from Tamil for bride fair, errand, beautiful graduate Ph.D. talented born 1971. Respond tomorrow. G. Gangadhara, 6C/11, Indian Airlines Colony-2 Kallia Santhosai(E), Marathi - 400 829. Tel : 0232 122629

● நான் உயர்புற, கால்கள் கீழாக, வலது 33 அங்குலம், சட்டிகை உயரம் 5000 - விநாயகமுவர்த்து நான் குழியில் சென்னை நெல்லு உபயோகம் கிடைக்க, உருத்தியில் உருத்தியாக - அமைதி உலகம், கிடைக்கி திருவாரூர், துருத்திய திருவாரூர் துருத்திய சென்னை குழியில் : A Thiruvannam, Old No 74/100 in Rangasathan Main, Main Road, Thiruvannam, Thiruvannam, Thiruvannam - 621 313 Phone 64118 - 71079

■ 1971, Bharadwajam, Vadavol, Thiruvannam, 19671
443/cm/CNC1 Oculis 14, 1968 B Cam. (P&B) snake employed as crop-guard. Subject to her Krishnamoorthy
1968 A. 4th Cross, 17th Main Road, Suburban Nagar,
Madhavakam, Chennai - 600 091.

■ **Tahira Brahmin, Sandhya Gethem, M.Sc.,** Computer baccalaureate, 28 years 155 cm, fair, suitable all-around invited Subject no bar. Contact : V Subburathnam, Agraharam, Karattichal - 621 107. Phone : 8432 877995

● திருநெல்வேலி இராம சா.மகா. அரங்கமான கோபுர்திட்டம், அனுராதா கோ. சிவசா. அருந்து அபிவிருத்தியில் கைம்மாறு. ● திருநெல்வேலி மாதம் 6000 லான சங்கமம் செலும் 174 கோடி. ● வயது கூடியதற்கு, சங்கிரகிதம், கையெழுத்து, RCB, RCB கருத்து, அருந்து, பூட்டுகதி, உத்தரவாதி கோபுர அருந்து, திருநெல்வேலி அருந்து, இராம உத்தரவாதி அருந்து, திருநெல்வேலி கோபுர கோபுர, உத்தரவாதி அருந்து, 1/94 அருந்து, செலு, திருநெல்வேலி, திருநெல்வேலி கோபுர, திருநெல்வேலி கோபுரம் 677 353 கோபுர : 0452-541730
E-mail:shankar1982@yahoo.com

■ Iyer, Brahmacharyam, Barabetschi, Rabies, 18170, DECE, well employed boy needs alliance from unmarried widowed Iyer girl from decent family. Submits no her Contact: A. Rameshbabu, 4, Sanyu Street, Subbar - 534 001 with harmonica.

■ **Tarvel Iyer, 26 years, 5'5"** presently employed with a reputed MNC in Dubai and well placed. Never married. Looking for a girl who is **Indianborn, 24 yrs, graduate, good natured and without any No story. Simple marriage** interested girls respond with a full title



■ திருச்சியில் காவல் நிலையத்தில் 75 பி.ஐ. இலாகா. காவல் மற்றும் கமிட்டி உட்பட தீவிரப் புரட்சியை எதிர்ப்பதற்காகத் தீவிர வாய்ப்புகள் மேலதிக போலீஸ்கள் ஒரு பாக்டிரிவ் போலீஸ்(பி) நேரப்பெருக்கத்தை விளக்கிய போலீஸ் கமிட்டி உட்பட தீவிரப்பெருக்கம் நடக்கிறது.

■ குதிரியா, குதிரை, 38/57.7, பி.டி. அப்பிரம்
பெற்றதற்கும், உத்தரவிட்டது 35/55.7. பி.டி. அப்பிரம்
அப்பிரம் பெற்றதற்கும் தகுந்த யோசனைகள் செய்ய
கொள்வதும், 262/17, அப்பிரம் அப்பிரம் தகுந்த
பெற்ற, பெற்றும் - 40. (பெற்ற பெற்ற, அப்பிரம்)
பெற்ற - 320 1872

■ உட்பணர், கைத்தொல்லை அமைச்சர், 23/7/75உ.உ., HODA, (P&A) 10,000/- நிதியுதரில் மத்திய அரசு திருப்பாத்தூர் தொலைநகர உட்பணர் துறை 100-ஹரி பணமாகப் பெற்று, திருப்பாத்தூர் தொலைநகர, தொலைநகரத்திற்கும், 35, மத்திய தொல்லை தொலைநகரம் - 612 001. தலை: 0425 - 431835

■ Iyer, Bransacharanam, Kottikam, Pooniam Jod padam, 26, 144cm, R. Coon, ICWA, Accounts Executive girl seeks alliance from well-settled professionals. Contact Vijimohan 4(66). II Main Road, R.A. Puram, Chennai - 600 039. Tel. 6617146

■ Suitable Boy for Madhwa Kannada girl, Ashrwa, Anuram, 16, B.C.A., B.Com., Grad year. Contact : P. Ranga Rao, Flat No. 44, Jallebhoji Awas, 59, T.P. Extension, Delhi - 110 002.

■ து.பி. பிரதானமம், ம.ம.ப. சென்னை, 28/5/99.
சிவத்தேவன், கோவை, பிரதேசிய சென்னைக்கு அகிரி மத்திய
மத்திய, மாநில துறைகள் பணி, எம்.எம்.சி. துறை
மத்தியத்தின் 34 மாவட்டங்கள், பிரதேசிய சென்னை, ம.ம.ப.
மத்தியத்தின் கோவை, துறைகள், துறைகள் மத்தியத்தின்
தொடர்பு சென்னைக்கு எம்.எம்.சி. 3, சென்னை
துறைகள் சென்னை, 54, எம்.எம்.சி. தொடு, துறைகள்
- 629 006, சென்னை - 0431-434880.

■ Harisha, Moolam, 28/155, M.A., employed, Gram Accommodation with a child of 7 years seeks qualified, employed Tamil Brahmin Mumbai boys. Send horoscope, family, personal details to T. Indiripani, Chadda Nagar Chembur, Mumbai - 400 060.

■ **Iyer, Vadimal, Vignanthra Gothram, 1917, Oel, Chittenden-2, 1.1.1. BE, Spotswood Officer Post. Co. No. 12,000. Middle Class girl Phone: 466 7932. M. Ramaswatham, Plot 62/Denar New No. 2, Kadamban St., Madurai. Meenakshi Nagar, Valasaravakkam, Chennai - 600 067.**

■ Iyer, Vedamal, Athrupa, Uthiradam, 77151-577
M.Corr., DCA seeks alliance from graduates/PG well
employed boys. T.S. Sekhar, 27, State Bank Colony,
Puruchothaman Nagar, Chrompet, Chennai - 600
044. Phone : 238 5157 (844)

● **கனகா நாயுடு**, ஊராட்சி 26/150/கிர. குடியேற்றத்துறை
சிபிஓவை பெண்மணித்து அதே இனத்தில் பி.டீ.தரவேசுவர
சுப்பிரமணியன்(அரங்குலி)வை ஊராட்சி உடல் சங்களை கிராம
பண்பாடுகள் ஊரடங்கம் ஊராட்சிக்குப்பிரித்து. என். லண்டன்
சத்தியம், 18, கனகசபரம் தெரு தெரு, திருச்சிபுரம் -
627 001. 0462-334071.

■ North Arcot, Tamil Iyer, Vadama. Moudgalaya. Bharani, 24, 173, fair, slim, MBBS bride seeks post-graduate professionals. Dr. Chakravarthy, 24.

Devadas Street, Vedachala Nagar, Chengalpattu - 601
001. Phone : 24848

■ **Iyer, Vaidaraj, Kanchika, Uthiradam, 1175/168cm, M.Pharm, fair, employed girl seeks professionally qualified gentlemen from same sect below 38 years. Muralidhar surrounding areas preferred. S. Chandrasekhar, Type IV, F-4, Taps Colony, Colony P.O., (via) Bolnar, Maharashtra - 401 504. Phone: 01252-71812/Chennai S. Sankaran 66 15 881.**

■ Telugu, Khatiya girl, Raju 28, 5.3", BC6 -Computer Web Designer caste no bar, Contact : R.V. Raghavan, Nayana Nagar Opp. Kaliboh Village, Shipshire Apt, Ge.Fic. Flat No. 2 Thane - Shirwadi Road, Thane. Tel : 913-70016

■ **Telugu Brahmins, Marichasam, B.Com , Annamalai**
18.4.88 Private unemployed alien, false, domestically
trained girl seek alliance. Sakhar No. 12, Lalithadhar
Uruset, Kilpennathur, T.V. Malai (T.N.) 604 601, Phone
: 04175 42374.

■ Iyys, Ashokasaram, Kappas Museum, 48/148 (MA) seeks alliance from well settled family subject acceptable. Contact : Ganesan RRD 12-18, Gandhi Fifth Cross Street, Tirunagar, Madurai - 625 006. Phone : 0452/882826.

■ **Free Vadamal, Bharnadwajam, Kastal, 13:55/10,000 B.Sc., (Chennai) PGDCA, CDAC Technical Consultant**
MNC Bombay seeks B.E./well-qualified within 27 years same test Makamandusam preferred. Subramanian, F&S/2
Devdasnagar Society, Old Padra Road, Vadamal (Baroda) - 390 010.0245-31 00 78.

● Solve Pillai, Brahmmin Parents seeks suitable Hindu Vegetarian, employed or well settled Tamil grown for fair girl, Fozzart, E.A., 48/14 Scrn, Nornely Type - Contact : Varadharan, "OM SAKTHI" 33, Third Cross E.C. Colony, SE. Jay Nagar 1st Block, Bangalore - 560 011.

● Vaidarva, Vaidoulam, Uthiram 4, Fair, 28/10, B.Sc., PGDMM, PGDM(IT), (M.Sc.) seeks growth. Respond Subramanian, Flat - 2, Prestige Apts., Nant Civillines Bank of India, Jabalpur - 482 001, 0761-323496.

22 - General

■ **Isabelita 39, +2,5000:** Government Service fair, deaf and dumb girl seeks employed handicapped person. **Brother 27, 12,000:** M.D. Doctor selected for Government job seeks suitable bride. **Manual/Typists** alliances acceptable. **Box 444, 30443**

■ கோட்டியை மேன்சலார், எம்.பி.டி., 25 வயது, ரூ. 25,000 பென்ஷனிலிருந்து பணமாகக் கேட்க, மத்தியத் துரை சர்க்காரை, 30 வயது, ரூ. 16,000 எம்.பி. பிளஸ், டி.பி.எம். பகுத்த வாரியாபகுத்து பென்ஷன் கேட்க, உடல்மருத்துவம், 13-ய், பெரு மான் தாபதி, 3டி, குந்தி கண்டிசென்ட், பண்டிச்சேரி - 3

Edited, Printed and published by K. Rajendran at the Bharathan Press on behalf of Bharathan Publications Private Limited. Consultant Editor: Mrs. MANJULA RAMESH
Address: 47, Jawaharlal Nehru Road, Ekkaduthangal, Chennai - 600 097
Telephones — Editorial: 2345624; Circulation Manager: Subscription and Advertisement: 2345623; Chief Administrative Officer: 2345622; Fax: 2345621
Annual Subscription: India Rs. 190/-; Overseas: Rs. 900/- (Air Mail)
Half Yearly Subscription: India Rs. 95/-; Overseas: Rs. 450/- (Air Mail)

இயற்கைகளில் புதித
இளைப்பாறும் சந்தனம்



பெண்மைக்கு
அழகு சேர்க்க
சரவணா ஸ்டோர்ஸ்
வழங்கும்
பட்டுப் புடவைகளும்
நகைகளும்...



சரவணா ஸ்டோர்ஸ்

தங்க நகைகள்-வைரங்கள்-பட்டுப் புடவைகள்-பாத்திரங்கள்

ரெங்கநாதன் தெரு, தி.நகர், சென்னை-17.